۳۶

شادکامی از دیدگاه پیامبر اعظم (ص)

عباس پسندیده



شادکامی از دیدگاه پیامبر اعظم (صلی الله علیه و آله)

مشخصات کتاب

شادکامی از منظر پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله

کد: 1381

نویسنده: عباس پسندیده

ناشر: کتاب طه

تهیه کننده: مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما

لیتوگرافی: سروش مهر

چاپ و صحافی: نگارش

نوبت چاپ: اول / 1388

شمارگان:

بها: ریال

نشانی: قم، بلوار امین، مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما

پست الکترونیکی: Email: IRC@IRIB.COM

تلفن: 2935803 و 2910602 نمابر: 2933892

شابک: _ _ _964ISBN: 964-8606- - \

ص:1

اشاره

سخن ناشر

پیام آور بزرگ اسلام صلی الله علیه و آله وسلم که سرآمد آفرینش خداوندی است، الگوی کامل انسان در زندگی فردی و اجتماعی و درس آموز همه فرزندان آدم است. وی چراغ هدایتی است که بر همه تاریخ بشر روشنایی بخشیده و با گفتار و کردار بی مثالش و نیز با سنت هایی که پایه گذارد، برنامه جامع سیر از خاک تا افلاک و از دنیا تا آخرت را ارائه داشت. ازاین رو جا دارد، در سالی که مزین با نام مبارک پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله وسلم است، به سیره و سخن آن بزرگوار توجهی بیش از گذشته شود و روایت هایی نو از آن عرضه گردد.

همکاری مؤسسات مختلف در این عرصه می تواند خود مصداقی از آن چیزی باشد که در سیره پیامبر بزرگ اسلام بر آن تأکید شده و آن همدلی و همراهی و همکاری مؤمنان با یکدیگر است. ازاین رو، مرکز پژوهش های اسلامی صداوسیما و مؤسسه فرهنگی طه، انتشار سلسله کتاب های با پیامبر را در دستور کار خود قرار دادند.

همسر بزرگوار پیامبر اسلام، حضرت خدیجه کبری علیهاالسلام الگویی تابناک از همراهی و همدلی و هم داستانی با پیامبر صلی الله علیه و آله وسلم است. وی با نفی باورها و بینش های نادرست جاهلیت، در مسیر سلوک معنوی و انسانی و بندگی حضرت حق تا آنجا پیش رفت که توانست رکنی از ارکان پیشرفت اسلام شودو تا

آخر عمر شریف پیامبر صلی الله علیه و آله وسلم همواره در یاد و خاطر ایشان بماند. از خداوند متعال دوام توفیق نویسندگان محترم را خواهانیم.

مرکز پژوهش های اسلامی صداوسیمامؤسسه فرهنگی طه

پیش گفتار

اشاره

پیش گفتار

زندگی در اندیشه دینی، مزرعه آخرت و خاستگاه رسیدن به کمال اخروی است. در این میان، گروهی به غلط، «زندگی ستیز» و گروهی به اشتباه، «زندگی پرست» می شوند. کسانی که از تفکر زندگی ستیزی جدا می شوند، ممکن است به دامان زندگی پرستی افتند. دین، نه زندگی ستیز است و نه زندگی پرست، بلکه دین، زندگی را بستر تکامل و مقدمه آخرت می داند. ازاین رو، زندگی موفق از آن کسی است که هنر زندگی کردن را داشته باشد.

میان «مشکل داشتن در زندگی» با «مشکل داشتن با زندگی» تفاوت وجود دارد. همه انسان ها در زندگی مشکل دارند، ولی انسان موفق کسی است که با زندگی اش مشکل نداشته باشد و این، مهارت خاص خود را می طلبد. زندگی را نباید ساده انگاشت. زندگی پرستی پذیرفته نیست، ولی بی خیالی و بی برنامه بودن در زندگی نیز نتیجه خوبی نخواهد داشت. زندگی، پیچیده و پررمز و راز است، ولی برای موفقیت در زندگی باید «مهارت زندگی کردن» را آموخت. راز بسیاری از ناکامی ها، ناکامی در مهارت های زندگی است. کسانی که مهارت زندگی کردن را ندارند، از زندگی خود نالان و ناراضی اند.

از عوامل مهم در موفقیت انسان، «شادکامی» است و شادکامی، «پایدار» است و «پی آمد منفی» ندارد. شادکامی زمانی به دست می آید که زندگی انسان

در مجموع، همراه با نشاط و خرسندی پایدار و بدون پی آمد منفی باشد. ازاین رو، شادی با شادکامی متفاوت است. در شادکامی، شادی و لذت آنی هم وجود دارد، ولی هر شادی را نمی توان تأمین کننده شادکامی دانست.

شادکامی

شادکامی

بر اساس دیدگاه برخی صاحب نظران شادکامی عبارت است از: (شادی + رضامندی = تنیدگی)(1)

کسانی همچون آرگایل(2) که از صاحب نظران روان شناسی مثبت گرا(3)است، در بحث شادکامی(4) تصریح می کند که شادکامی، تنها در سایه شادی هاو لذت های آنی به دست نمی آید و نیازمندِ داشتن احساس رضامندی و فقدان عواطف منفی است.(5) داینر(6) نیز در بحث بهزیستی روانی(7) بر همین مطلبتأکید می کند.(8)

شادی

شادی

شادکامی به شادی ها و لذت های آنی نیاز فوری دارد، ولی به شرطی که پی آمد منفی نداشته باشد. آنی بودن این گونه لذت ها سبب منفی شدن آنها نیست، بلکه منفی بودن آنها به سبب پی آمدهای منفی آنان است. ازاین رو، در شادکامی از آن دسته شادی هایی که پی آمد منفی ندارند، استفاده می شود،

1- 1.(Happiness = Joy + Satesfaction Steres)
2- 2.Argyle.
3- 3.Positive Psychology.
4- 4.Happiness.
5- 5.The Psychology Of Happiness,p 23.
6- 6.Diener.

.Subjective Well _ Being.7 -7
.Handbook Of Positive Psychology ,P 63.8 -8

هر چند لحظه ای باشند.

رضامندی

رضامندی

رضامندی، یعنی اینکه انسان از آنچه در زندگی دارد، خرسند و به آن قانع باشد. این مفهوم در درون خود، مستلزم بهره مندی از امکانات زندگی است. کسی که از همه امکانات محروم باشد، نمی تواند احساس رضایت داشته باشد. بی گمان، زندگی به امکاناتی نیاز دارد که باید آنها را فراهم کرد، ولی صِرف وجود آنها کافی نیست، بلکه باید انسان از داشتن آنها احساس خرسندی و رضامندی نیز داشته باشد.

نگرانی

نگرانی

در بخشی از زندگی، انسان ممکن است با ناسازگاری های بسیار روبه رو شود. ازاین رو، برای شادکامی، لازم است که نگرانی ها و فشارهای روانی را کنترل کنیم.

خوشبختی و شادکامی

خوشبختی و شادکامی

شادکامی زمینه ساز سعادت واقعی انسان تعریف و مؤلفه های آن، با توجه به این هدف تنظیم می شود. ازاین رو، شادی دو جنبه دارد: نخست اینکه لذت های جسمانی، زمینه مناسب را برای تلاش و رسیدن به سعادت فراهم می سازند. به همین سبب، دین آنها را تأیید می کند.

دوم اینکه از آن دسته از لذت های آنی که سعادت بشر را به خطر می اندازند، باید پرهیز کرد. این پرهیز، نه به دلیل لذت ستیزی، بلکه به سبب به دست آوردن سعادت و شادکامی پایدار است. لذت هایی که دین آنها را نهی می کند، در این دسته جای می گیرند.

إمام علی علیه السلام در این باره می فرماید: «کَمْ مِنْ شَهْوَهِ ساعَهٍ أَوْرَثَتْ حُزْنا طَوِیلاً؛ بسا

لذت آنی، که حزنی طولانی به ارمغان می آورد».(1)

هرچند رضامندی، بهره مندی از امکانات و نعمت ها را شامل می شود، باید به چند نکته توجه کرد: نخست اینکه نعمت ها و داشته های زندگی، محدود به امور مادی نیست و حوزه امور غیرمادی را هم شامل می شود. موضوع داشته ها، انسان است و انسان، هم بعد مادی دارد و هم بعد معنوی. پس سعادت وی به بهره مندی از هر دو جنبه بستگی دارد و احساس رضامندی نیز باید با توجه به این دو شکل بگیرد.

دوم اینکه امکانات مادی، چه در مرحله درآمد و چه در مرحله مصرف، باید با قانون سعادت هماهنگ باشد. ازاین رو، هرچند تأمین امکانات لازم برای زندگی به تأیید و تأکید دین رسیده است، ولی نباید از راهی که حرام نامیده می شود، به دست آیند. درآمدی که از راه حرام به دست آید، به ظاهر سبب بهره مندی می شود، ولی در واقع، به شادکامی پایدار آینده زیان می زند و در نتیجه، مایه خسران خود فرد خواهد شد.

همچنین، مصرف باید پیرو قانون سعادت باشد. مصرفی که به زیاده روی یا خوش گذرانی و غفلت بینجامد، ویران کننده بنیان سعادت و تهدیدکننده شادکامی پایدار آدمی است. در ادبیات دین، این امور را «اسراف»، «بَطَر»، «تَرَف» و مانند آن می نامند.

از مجموع آموزه های دین و پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله چنین درمی یابیم که آنچه نهی می شود، روش درآمد و مصرفی است که به سعادت و شادکامی انسان زیانمی رساند، نه هر نوع برخورداری و لذت بردن.

تنیدگی نیز با توجه به سعادت باید بازتعریف شود. تأمین سعادت همواره

1- محمد بن یعقوب کلینی، کافی، بیروت، دارالتعارف، ج 2، ص 451، ح 1.

با خوشی همراه نیست و گاه نیازمند تحمل سختی است. این پدیده، نه یک رنج بی حاصل، بلکه مایه دست یابی به سعادت و شادکامی آینده است. ازاین رو، نخست اینکه نباید آن را ضد شادکامی دانست و دوم اینکه باید آن را تحمل کرد و برای تحمل کردن، به مهارت هایی نیاز است تا گذر از این مرحله با سربلندی انجام شود و راه رسیدن به سعادت هموار شود.

رسول خدا صلی الله علیه و آله و شادکامی

رسول خدا صلی الله علیه و آله و شادکامی

رسول خدا صلی الله علیه و آله در کنار آموزش های قدسی و ملکوتی، مهارت های شادکامی را نیز به پیروان خود و حتی کسانی همانند امام علی علیه السلام، ابوذر غفاری و دیگران می آموزد. بنابراین، یکی از دغدغه های دین، شادکامی است و یکی از رسالت های آن، آموزش مهارت های لازم در این باره به پیروان خویش است.

متأسفانه به این بخش از آموزه های دین، کمتر توجه می شود. هدف این نوشتار، آن است که با ارائه بخشی از این آموزه ها، به زندگی اهل ایمان نشاط و شادمانی بخشد و نگاهی نو در این زمینه معرفی کند تا پژوهش های لازم در این زمینه انجام شود.

اشاره

فصل اول: شادی

از دیدگاه اسلام، شادی سبب فراخی روح و برانگیخته شدن نشاط در انسان می شود. امام علی علیه السلام در این باره می فرماید: «أَلسُّرُورُ یَبْسُطُ النَّفْسَ وَ یُثِیرُ النَّشاطَ؛ شادی، روح را باز می کند و نشاط را برمی انگیزد».(1)

همچنین، آن حضرت درباره نقش این عامل در زندگی می فرماید:

مَنْ قَلَّ سُرُورُهُ کانَ فِی الْمَوْتِ راحَتُهُ.(2)

کسی که سرورش اندک باشد، آسودگی او در مرگ است.

بر همین اساس، آن حضرت تأکید می کند که وقتی زمینه شادی فرا رسید، حتما از آن استفاده کنید:

إِذا وَقَعَ فِی یَدِکَ یَوْمُ السُّرُورِ فَلا تُخِلَّهُ فَإِنَّکَ إِذا وَقَعْتَ فِی یَدِ یَوْمِ الْغَمِّ لَمْ یُخِلَّکَ.(3)

وقتی روز شادی در اختیار تو قرار گرفت، از آن دوری نکن؛ چرا که وقتی در دست روز اندوه قرار بگیری، از تو صرف نظر نخواهد کرد.

در ادامه بحث، آن دسته از شادی ها و لذت های جسمانی و مادی را که رسول خدا صلی الله علیه و آله بیان کرده است، طرح می کنیم:

1- تمیمی آمدی، غررالحکم و دررالکلم، انتشارات دانشگاه تهران، ح 2023.

2- مطالب السئول، مخطوطه از کتابخانه آیت الله مرعشی، ص 56؛ بحارالانوار، ج 75، ص 11.

3- ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، بیروت، دار احیاء التراث، ج 20، ص 286، حکمت 270.

1. لذت شوخی

اشاره

1. لذت شوخی

یکی از لذت ها، لذت شوخی است که در شادکامی و نشاط انسان نقش مهمی دارد. شوخ طبعی با ایمان منافات ندارد و الگویی که دین از زندگی ارائه می دهد، خالی از این موارد نیست، بلکه، پیامبر خدا صلی الله علیه و آله یکی از ویژگی های اهل ایمان را شوخ طبعی آنان می داند: «اَلْمُؤْمِنُ دَعِبٌ لَعِبٌ، وَ الْمُنافِقُ قَطِبٌ غَضِبٌ؛ مؤمن خوش برخورد و بذله گو است و منافق، اخمو و خشم جوست».(1)

با ورود اسلام به عنوان یک آیین زندگی به حجاز، برخی اهل ایمان، از اموری مانند خندیدن و مزاح کردن، دوری می کردند و زندگی را فقط در نماز و روزه و مناجات می دانستند. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله با این انحراف به مبارزه برخاست و رعایت میانه روی در این امر را سفارش کرد. حضرت فرمود: «إِنَّما أَنَا بَشَرٌ مِثْلُكُم أُمازِحُكُم؛ همانا من هم بشری مثل شما هستم که با شما شوخی می کنم».(2)

آن بزرگوار در خطاب دیگری می فرماید:

أَما إِنِّی اُصَلِّی وَ أَنامُ، وَ أَصُومُ وَ أَفْطِرُ، وَ أَضْحَکُ وَ أَبْکِی، فَمَنْ رَغِبَ عَنْ مِنْهاجِی وَ سُنَّتِی فَلَیْسَ مِنِّی.(3)

من، هم نماز می خوانم و هم می خوابم، هم روزه می گیرم و هم [در روز]غذا می خورم،

1- حسن بن علی حرانی، تحف العقول، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، 1404ه_ . ق، ص 49؛ بحارالانوار، ج 77، ص 155.
2- الجامع الصغیر، بیروت، دارالفکر، ج 1، ص 394، ح 2579؛ متقی هندی، کنزالعمال، بیروت، مکتبه التراث الاسلامی، ج 3، ص 648 .
3- اصول کافی، ج 2، ص 85، ح 1؛ محمدحسین طباطبایی، سنن النّبی، بیروت، مؤسسه البلاغ، 1440 ه_ . ق، ص 114.

هم می خندم و هم گریه می کنم. پس کسی که از راه و روش من روی گرداند، از من نیست.

سیره حضرت این بود که وقتی در جمع دیگران بود، با خنده آنان می خندید. این مطلب را امام علی علیه السلام (1) و دیگر اصحاب نقل کرده اند.(2)

امام کاظم علیه السلام روایت می کند:

إِنَّ رَسُولَ اللّهِ کانَ یَأْتِیهِ الْأَعْرابِیُّ فَیُهْدِی لَهُ الْهَدِیَّهَ ثُمَّ یَقُولُ مَکانَهُ أَعْطِنا ثَمَنَ هَدِیَّتِنا ! فَیَضْحَکُ رَسُولُ اللهِ صلی الله علیه و آله، وَ کانَ إِذَا اغْتَمَّ یَقُولُ: ما فَعَلَ الْأَعْرابِیُّ لَیْتَهُ أَتانا.(3)

گاهی عربی بادیه نشین خدمت رسول خدا صلی الله علیه و آله می رسید و هدیه ای برای ایشان می آورد و سپس می گفت: «پول هدیه ما را بده.» رسول خدا صلی الله علیه و آله می خندید و هرگاه اندوهگین می شد، می فرمود: «آن اعرابی چه می کند [الان کجاست]! ای کاش دوباره می آمد».

بنابراین، یکی از راه های کاهش اندوه، شوخی کردن و خندیدن است. یادآوری خاطرات خنده آور نیز سودمند و راه گشاست.

از این گذشته، سیره رسول خدا صلی الله علیه و آله چنین بود که دیگران را شاد می ساخت و این گونه از اندوه آنان می کاست. امام علی علیه السلام در این باره می فرماید:

کانَ رَسُولُ اللّهِ ِ صلی الله علیه و آله لَیَسُرُّ الرَّجُلَ مِنْ أَصْحابِهِ إِذا رَآهُ مَغْمُوماً بِالْمُداعَبَهِ وَ

1- شیخ صدوق، عیون اخبارالرضا علیه السلام، تهران، منشورات جهان، ج 1، ص 319.
2- الطبقات الکبری، بیروت، دار صادر، ج 1، ص 372؛ احمد بن عبدالله اصبهانی، حلیه الاولیاء، بیروت، دارالکتاب العربی، 1387 ه_ . ق، ج 5، ص 187.
3- اصول کافی، ج 2، ص 663، ح1.

كانَ يَقُولُ: إِنَّ اللّه َ يُبْغِضُ الْمُعَبِّسَ فِی وَجْهِ إِخْوانِهِ.(1)

سیره پیامبر خدا صلی الله علیه و آله این بود که وقتی یکی از اصحاب خود را غمگین می دید، او را به وسیله شوخی کردن، شاد می کرد و می فرمود: خداوند، نفرت دارد از ترش رویی فرد در چهره برادرش.

یونس شیبانی می گوید:

روزی امام صادق علیه السلام از من پرسید: «شوخی کردن نزد شما چه جایگاهی دارد؟» گفتم: اندک! حضرت فرمود: «فَلا تَفْعَلُوا فَإِنَّ الْمُداعَبَةَ مِنْ حُسْنِ الْخُلُقِ وَ إِنَّکَ لَتُدْخِلُ بِهَا السُّرُورَ عَلی أَخِیکَ وَ لَقَدْ کانَ رَسُولُ اللّه ِ یُداعِبُ الرَّجُلَ یُرِیدُ أَنْ یَسُرَّهُ؛ پس این گونه نباشید. بی گمان، شوخی از خوش اخلاقی است و بی شک، تو با این کار برادر خود را شاد می کنی. رسول خدا صلی الله علیه و آله با افراد شوخی می کرد و می خواست آنان را شاد کند».(2)

حدّ شوخی کردن

حدّ شوخی کردن

شوخی کردن، مرزهایی دارد که نباید از آن تجاوز کرد. جالب اینکه خروج از این مرزها، اثرگذاری معکوس دارد و موجب ناشادی می شود. به همین دلیل، شناخت این مرزها برای پاسداشت شادکامی مؤثر است.

الف) نخست باید توجه داشت که شوخی از مرز حق و صداقت خارج نشود. شوخی نباید به باطل کشیده یا به دروغ آلوده شود. رسول خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید:

لا یُؤْمِنُ عَبْدٌ الْإِیمانَ کُلَّهُ حَتّی یَتْرُکَ الْکِذْبَ فِی مِزاحِهِ.(3)

1- میرزا حسین نوری، مستدرک الوسائل، قم، آل البیت، ج 8، ص 321؛ زین الدین عاملی، کشف الریبه، تهران، مکتبه مرتضویه، بی تا، ص 82؛ سنن النبی، ص 128.

2- کافی، ج 2، ص 663، ح 3.

3- كنزالعمال، ح 8229 و 9024.

هیچ بنده ای به تمام ایمان نمی رسد، مگر آنکه دروغ در شوخی را ترک کند.

به پیامبر خدا صلی الله علیه و آله با تعجب گفتند: «شما با ما شوخی می کنید؟» حضرت فرمود: «إِنِّی لا أَقُولُ إِلاّ حَقاً؛ ولی جز حق نمی گویم.»(1) در جایی دیگر حضرت فرمود: «إنّی و إن داعَبتُکُم فلا أقولُ إلّا حَقّاً؛ هر چند با شما شوخی می کنم، ولی جز حق نمی گویم».(2)

بدیهی است که اگر این شرط رعایت شود، شوخی کننده بازخواست نمی شود. رسول خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید:

إِنَّ اللّهَ عَزَّوَجَلَّ لا یُؤْخَذُ الْمَزّاحَ الصّادِقَ فِی مِزاحِهِ.(3)

همانا خداوند، شوخی کننده ای را که صادق باشد، بازخواست نمی کند.

ب) مرز بعدی این است که شوخی نباید با مسخره کردن دیگران همراه باشد. ممکن است برخی با برداشتن وسایل دیگران با آنان شوخی کنند یا از راه ترساندن آنان، شاد شوند. رسول خدا صلی الله علیه و آله امتش را از این گونه شوخی ها نهی می کند و می فرماید:

لا یُأْخَذْ أَحَدُکُمْ مَتاعَ صاحِبِهِ لاعِباً وَ لا جادّا فَإِذا أَخَذَ أَحَدُکُمْ عَصا صاحِبِهِ فَلْیَرُدَّها إِلَیْهِ.(4)

هیچ یک از شما کالای همراهش را چه به شوخی و چه جدی برندارد.

1- سنن الترمذی، بیروت، داراحیاء التراث، ج 3، ص 241، ح 2058؛ تاریخ بغداد، مدینه، المکتبه السلفیه، ج 3، ص 117؛ تنبیه الخواطر، بیروت، دارالتعارف، ج 1، ص 111؛ مکارم الاخلاق، قم، جامعه مدرسین، ص 21.
2- الجامع الصغیر، ج 1، ص 402، ح 2629؛ کنزالعمال، ج 3، ص 648.
3- الفردوس، بیروت، دارالکتب العلمیه، ج1، ص 166، ح 616.
4- الادب المفرد، بیروت، دارالکتب العلمیه، ص 82، ح 241؛ المعجم الکبیر، بیروت، دار احیاء التراثالعربی، ج 7، ص 172.

اگر عصای همراهش را برداشت، باید آن را به وی برگرداند.

عبدالرحمان بن ابی لیلی می گوید:

اصحاب پیامبر برای ما نقل کردند که روزی با پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله حرکت می کردند که یکی از همراهان را خواب ربود. برخی رفتند و طناب وی را برداشتند. وقتی بیدار شد، بی تابی کرد. رسول خدا صلی الله علیه و آله وقتی از این جریان آگاه شد، فرمود: «لا یَحِلُّ لِمُسْلِمٍ أَنْ یُرَوِّعُ مُسْلِماً؛ برای مسلمان جایز نیست که دل مسلمان دیگری را بلرزاند».(1)

ابوالحسن که یکی از اصحاب بیعت عقبه و از اهل بدر است، می گوید:

با رسول خدا صلی الله علیه و آله نشسته بودیم که کسی برخاست و فراموش کرد کفش خود را بردارد. کسی آن را برداشت. صاحب کفش برگشت و گفت: کفش هایم کجاست؟ مردم به او گفتند: ما آن را ندیدیم! رسول خدا صلی الله علیه و آله بی درنگ فرمود: اینجاست. و سپس فرمود: فَکَیْفَ بِرَوْعَهِ الْمُؤْمِنِ؛ چگونه توانستید دل مؤمنی را بلرزانید؟» گفتند: ای رسول خدا، از سر شوخی چنین کردیم. حضرت در پاسخ آنان دو یا سه بار فرمود: «فَکَیْفَ بِرَوْعَهِ الْمُؤْمِنِ؟ چگونه توانستید دل مؤمنی را بلرزانید؟»(2)

نعمان بن بشیر می گوید:

همراه رسول خدا صلی الله علیه و آله بودیم که کسی روی مرکبش خوابید. کسی رفت وتیری از او برداشت که ناگاه بیدار شد و ترسید. رسول خدا صلی الله علیه و آلهمتوجه شد و فرمود: «لا یَحِلُّ لِرَجُلٍ أَنْ یُرَوِّعَ مُسْلِماً؛ برای هیچ کس روا نیست که دل مسلمانی را بلرزاند».(3)

1- الترغیب و الترهیب، بیروت، دارالفکر، ج 3، ص 484، ح 1.
2- الترغیب و الترهیب، بیروت، دارالفکر، ج 3، ص 484، ح 5.
3- الترغیب و الترهیب، بیروت، دارالفکر، ج 3، ص 483، ح 2.

ج) مرز سوم، شوخی با نامحرم است. شوخی با نامحرم، زمینه را برای گناه فراهم می سازد. ازاین رو، باید از آن پرهیز کرد. اگر هزینه یک شوخی، دست زدن به گناه باشد، ارزش آن را ندارد که انجام شود. رسول خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید:

مَنْ فاكَهَ امْرَأَةً لا يَمْلِكُها حُبِسَ بِكُلِّ كَلِمَهٍ كَلَّمَهَا فِی الدُّنْیا أَلْفَ عامٍ [فِی النّارِ] وَ الْمَرْأَهُ إِذا طاوَعَتِ الرَّجُلَ فَالْتَزَمَها... و أَصابَ مِنْها فاحِشَةً فَعَلَيْها مِنَ الْوِزْرِ ما عَلَى الرَّجُلِ.(1)

کسی که با زنی نامحرم شوخی کند، به خاطر هر کلمه ای که در دنیا با او سخن گفته است، هزار سال در دوزخ حبس می شود و اگر زن هم از آن مرد پیروی و با او همراهی کند و عمل زشتی رخ دهد، همانند گناه مرد بر او نیز خواهد بود.

د) مرز چهارم، زیادی شوخی و خنده است. هر چیزی از جمله شوخی و خنده، اگر از حدّ خود بگذرد، پی آمدهای ناگواری خواهد داشت و در نتیجه، سطح کلان شادکامی را به خطر می اندازد. ازاین رو، رسول خدا صلی الله علیه و آله با اشاره به پی آمدهای آن، مردم را از آن نهی می کرد. بی شک، این نه شادی ستیزی، بلکهپاسداشت شادکامی است. آن حضرت در حدیثی می فرماید: «كَثْرَهُ الْمِزاحِ يَذْهَبُ بِماءِ الْوَجْهِ؛ شوخی زیاد آبرو را می برد».(2)

در حدیثی دیگر می فرماید:

مَنْ كَثُرَتْ دُعابَتُهُ ذُهِبَتْ جَلالَتُهُ، وَ مَنْ كَثُرَ مِزاحُهُ ذُهِبَ وَقارُهُ.(3)

1- ثواب الاعمال، تهران، مکتبه الصدوق، ص 334، ح 1؛ بحارالانوار، بیروت، مؤسسه الوفاء، ج 7، ص 213. سی دی 5/2 نور
2- روضه الواعظین، بیروت، مؤسسه الاعلمی، ص 459.
3- کنزل العمال، ح 44016.

کسی که بازی و شوخ طبعی اش زیاد باشد، صلابت او از بین می رود و کسی که زیاد شوخی کند، وقارش از بین می رود.

طبیعی است که چنین شخصی ارزش و جایگاه اجتماعی اش را نیز از دست می دهد: «مَنْ مَزَحَ اسْتُخِفَّ؛ کسی که (زیاد) شوخی کند، ناچیز شمرده می شود».(1)

شوخی زیاد، پی آمدهای ضدشادکامی دیگری نیز دارد که پیامبر در حدیثی به آنها چنین اشاره کرده است:

إِیّاکُمْ وَ الْمِزاحَ فَإِنَّهُ یَذْهَبُ بِبَهاءِ الْمُؤْمِنِ وَ یَسْقُطُ مُرُوءَتَهُ وَ یَجُرُّ الْغَضَبَ.(2)

از شوخی (زیاد) بپرهیزید که آبروی مؤمن و جوانمردی اش را از میان می برد و خشم را در پی دارد.

بر همین اساس، به حضرت علی علیه السلام چنین سفارش می کند: «یا عَلِیُّ! لا تَمْزَحْ فَیَذْهَبَ بَهاؤُکَ؛ ای علی! (زیاد) شوخی نکن که هیبت تو را می برد».(3)

2. لذت خواب

2. لذت خواب

زمان، به دو قسمت شب و روز تقسیم شده است. روز، برای تلاش و فعالیت و کسب روزی و شب، برای استراحت و برطرف کردن خستگی. اگر شببرای استراحت و رفع خستگی قرار داده نمی شد، کار مداوم و خستگی های پیاپی، جسم انسان را فرسوده می کرد. خواب و استراحت اگر به درستی رعایت شود، نقش مؤثری در آرامش روانی انسان ها دارد و در نتیجه، بر رضامندی افراد از زندگی خواهد افزود و نباید به سادگی از کنار آن گذشت.(4)

1- الفردوس، ج 2، ص 417، ح 3850.
2- الفردوس، ج 1، ص 383، ح 1541.
3- من لایحضره الفقیه، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، ج 4، ص 355.

4- امام زین العابدینع نیز در بیان آثار آرام بخشی شب و خواب و نقش آن در لذت بردن از زندگی می فرماید: «فَخَلَقَ لَهُمُ اللَّیلَ لِیَسکُنُوا فِیه مِنْ حَرَکاتِ التَّعَبِ و نَهَضاتِ النَّصَبِ وَ جَعَلَهُ لِباساً لِیَلْبَسوا مِنْ راحَتِهِ وَ مَنامِهِ فَیَکُونَ ذلِکَ لَهُم جَماماً و قُوَّهً و لِیَنالُوا بِهِ لَذَّهً و شَهْوَهً؛ پس شب را برای آنان آفرید تا در آن از حرکت های رنج آور و جنب وجوش های کار، آرامش یابند و آسایش و خواب آن را لباسی قرار داد که بپوشند تا برایشان مایه آسودگی و نیرومندی شود و به لذّت و شهوت، دست یابند.» الصحیفه سجادیه، دمشق، سفارت جمهوری اسلامی ایران، ص 39؛ مصباح المتهجد، بیروت، مؤسسه فقه الشیعه، ص 245، ح 361؛ بحارالأنوار، ج 58، ص 199. در الفقه المنسوب إلی الامام الرضا(ع)، چنین روایت شده است: اذا نَعَسْتَ فَنَمْ فَإِنَّ ذلِکَ مَصَحَّهٌ لِلْبَدَنِ؛ هرگاه چرت به سراغ تو آمد، بخواب که مایه سلامتی بدن است.» (فقه الرضا(ع)، مشهد، کنگره امام رضا(ع)، ص 340؛ بحارالانوار، ج 62، ص 261، ح 5. امام باقر(ع) درباره انسان های شب زنده دار و اهل عبادت می فرماید: «لَعَلَّکَ تَری أنَّ القَوْمَ لَم یَکُونْوا یَنامُونَ...لابُدَّ لِهذَا الْبَدَنِ أَنْ تُرِیحَهُ حَتّی یَخْرُجَ نَفْسُهُ، فَإِذا خَرَجَ النَّفْسُ اسْتَراحَ الْبَدَنُ وَ رَجَعَتِ الرُّوحُ فِیهِ وَ فیهِ قُوَّهٌ عَلَی الْعَمَلِ؛ شاید تو می پنداری که این گروه، اهل خوابیدن نبودند؟...لازم است بدن را [به وسیله خوابیدن]آسوده سازی تا روح، از آن خارج شود. هنگامی که روح از بدن خارج شود، بدن استراحت می کند و روح، در حالی برمی گردد که بدن، قدرت کار کردن دارد.» من لایحضره الفقیه، ج 1، ص 481، ح 1391؛ علل الشرائع، بیروت، دار احیاء التراث، ج 2، ص 365، ح 4.

خداوند در قرآن کریم، خواب را مایه راحتی و آسایش معرفی کرده است: «وَ جَعَلْنا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا؛ و خواب شما را مایه آسایش و استراحت قرار دادیم». (نبأ: 9)

در جای دیگر قرآن کریم آمده است:

وَ هُوَ الَّذِی جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِباسًا وَ النَّوْمَ سُبَاتًا. (فرقان: 47)

و اوست که شب را برای شما پوشش قرار داد و خواب را مایه راحتی.

علامه طباطبایی رحمه الله در تعریف «سُبات» می نویسد:

سُبات به معنای راحتی و رها شدن است؛ زیرا خواب مایه آرامش و آسودگی قوای جسمانی از خستگی و رنجی می شود که در هنگام بیداری، بر اثر تصرفات نفس در بدن، عارض می شود.(1)

خداوند در آیاتی دیگر از قرآن نیز به آرام بخش بودن شب اشاره می کند:

1- محمدحسین طباطبایی، المیزان، قم، مؤسسه اسماعیلیان، ج 20، ص 162.

هُوَ الَّذی جَعَلَ لَکُمُ اللَّیْلَ لِتَسْکُنُوا فیهِ.(1)

او همان کسی است که برای شما شب را قرار داد تا در آن آرامش یابید.

در همه آیات، تأکید شده است که در نظام هستی، شب برای آرامش به وجود آمده است و این کار، به دست خداوند انجام شده و بشر، هیچ دخالتی در آن ندارد. خداوند متعال در آیه ای دیگر، این را از رحمت خداوند دانسته است:

وَ مِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَکُمُ اللَّیْلَ وَ النَّهارَ لِتَسْکُنُوا فیهِ وَ لِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَ لَعَلَّکُمْ تَشْکُرُونَ. (قصص: 73)

و از رحمت او این است که شب و روز را برای شما قرار داد تا در آن، [شب] آرامش یابید و [در روز،] از فضل او کسب کنید و باشد که سپاس گزار شوید.

به راستی، اگر این رحمت الهی نصیب انسان نمی شد، چه وضعی پیش می آمد؟ زندگی بدون شب و خواب، زندگی پر از درد و رنج و خستگی می بود و در این صورت، صحبت از آرامش و خرسندی از زندگی، بی معنا می شد. خداوند متعال در این باره می فرماید:

قُلْ أرَأَیْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللّه ُ عَلَیْکُمُ النَّهارَ سَرْمَدًا إِلَی یَوْمِ الْقِیَمَهِ مَنْ إِلَهٌ غَیْرُ اللّهِ یَأْتِیکُمْ بِلَیْلٍ تَسْکُنُونَ فِیهِ أَفَلَا تُبْصِرُونَ. (قصص: 72)

بگو: آیا نمی اندیشید اگر خداوند، روز را تا قیامت، همیشگی قرار می داد، چه خدایی غیر از خداوند، شب را برای شما می آورد که در آن آرامش یابید؟ آیا بصیرت پیدا نمی کنید؟

باید گفت زندگی امروز، خواب و استراحت ما را بر هم زده است.

1- نک: یونس: 67 ؛ نمل: 86 ؛غافر: 61 .

کم خوابی، بدخوابی و سر و صدا، از عواملی هستند که در خواب اختلال ایجاد می کنند. با تنظیم خواب، می توان از زندگی، بهتر استفاده کرد و از آن لذت بیشتری برد.

3. دیگر شادی بخش ها

اشاره

3. دیگر شادی بخش ها

زمینه های دیگری از شادی نیز در روایت های نقل شده از رسول خدا صلی الله علیه و آله به چشم می خورد. از آنجا که گاه چند مورد در یک حدیث نقل شده، نخست به بیان حدیث ها می پردازیم و سپس این موارد را بررسی می کنیم. رسول خدا صلی الله علیه و آلهدر حدیثی می فرماید:

لِلْقَلْبِ فَرْحَهُ عِنْدَ أَکْلِ اللَّحْمِ وَ مادامَ الْفَرَحُ بِإِمْرِءٍ إِلاّ أَشِرَ وَ بَطِرَ فَمَرَّهً وَ مَرَّهً.(1)

هنگام خوردن گوشت، قلب شاد می شود و هیچ کس پیوسته شاد نیست مگر اینکه فاسد و خوش گذران می شود. پس ناپیوسته بخورید.

در حدیث دیگری از آن حضرت آمده است:

الطَیِّبُ یُسْرٌ، وَ الْعَسلُ یُسْرٌ، وَ النَّظَرُ إِلی الْخُضْرَهِ یُسْرٌ، وَ الرُّکُوبُیُسْرٌ.(2)

عطر، شاد می سازد و عسل، شاد می سازد و نگاه به سبزه، شاد می سازد و سوارکاری، شاد می سازد.

از این احادیث به دست می آید که دیگر شادی ها از نظر رسول خدا صلی الله علیه و آله عبارتند از:

الف) لذت خوردن و آشامیدن

الف) لذت خوردن و آشامیدن

1- شعب الایمان، بیروت، دارالکتب العلمیه، ج 5، ص 32، ح 5662.
2- صحیفه الامام الرضا علیه السلام، قم، مؤسسه الامام المهدیعج، ص 72، ح 144؛ مستدرک الوسایل، ج 16، ص 367.

خوردن و آشامیدن، لذتی دارد که مایه شادی و نشاط انسان می شود. البته ممکن است برخی خوراکی ها و نوشیدنی ها برای همه نشاط آور باشند و ممکن است برخی موارد شخصی باشد و هر کس از خوردن و نوشیدن چیزی لذت ببرد.(1)

نکته مهم این است که برای اینکه لذت خوردن و آشامیدن به ضدشادکامی تبدیل نشود، باید این موارد را رعایت کرد:

یک _ از پرخوری پرهیز شود که سنگدلی و ابلهی انسان را در پی دارد.

دو _ حرام نباشد که باطن انسان و آینده او را تباه می سازد.

سه _ آداب آن رعایت شود تا بیشترین سود و کمترین زیان را داشته باشد.

ب) لذت بوی خوش

ب) لذت بوی خوش

بوی خوش از دیگر عوامل مؤثر در شادی است. در آموزه های دین استفاده از عطر و بدبو نبودن بدن بسیار سفارش شده است. رسول خدا صلی الله علیه و آلهمی فرماید:«اَلطیِّبُ یَشُدُّ الْقَلْبَ؛ بوی خوش قلب را تقویت می کند».(2)

آن حضرت همواره به استفاده از عطر اهتمام داشت امام علی علیه السلام در این باره می فرماید:

کانَ رَسُولُ اللّهِ یُنْفِقُ فِی الطِّیبِ أَکْثَرَ مِمّا یُنْفِقُ فِی الطَّعامِ.(3)

رسول خدا صلی الله علیه و آله برای عطر بیش از غذا خرج می کرد.

همچنین آن حضرت نقل می کند: «إِنَّ النَّبِیَّ صلی الله علیه و آله لا یَرُدُّ الطِّیبَ وَ الحَلْواءَ؛

1- به همین جهت در تاریخ معصومان دیده می شود که هر کدام از آن بزرگواران به یک نوشیدنی یا خوراکی خاص علاقه داشته اند.

2- میزان الحکمه، قم، دارالحدیث، ج 7، ص 3338، ح 11322.
3- میزان الحکمه، قم، دارالحدیث، ج 7، ص 3338، ح 11321؛ اصول کافی، ج 6، ص 512.

پیامبر عطر و شیرینی را رد نمی کرد». (1)

سخن در این باره فراوان است که به همین اندازه بسنده می کنیم. نکته مهم، جلوگیری از مواردی است که ممکن است پی آمد منفی داشته باشد تا به ضدشادکامی تبدیل نشود و بنابراین، آنجا که ممکن است بوی خوش موجب تحریک جنسی شود، استفاده از آن ممنوع شده است. رسول خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید:

أَیُّمَا امْرَءَهً اسْتَعْطَرَتْ فَمَرَّتْ عَلی قَوْمٍ لِیَجِدُوا مِنْ رِیحَها فَهِیَ زانِیَهٌ. (2)

هر زنی که به خود عطر زند و از کنار عده ای[مرد] بگذرد تا بویش به مشام آنها رسد، زناکار است.

و در حدیث دیگری می فرماید:

إِذا شَهِدَتْ إِحْداکُنَّ الصَّلاهَ فَلا تَمَسَّ طِیباً. (3)

هرگاه از شما زنان کسی در نماز حاضر شد، بوی خوش به کار نبرد.

ج) لذت تفریح

ج) لذت تفریح

از دیگر شادی ها به تفریح گاه رفتن و نگاه کردن به منظره های زیبا و سرسبز و پرداختن به اسب سواری است. این امر از لذت های دیداری است که تأثیر زیادی در شادی و نشاط دارد و رسول خدا صلی الله علیه و آله آن را سفارش کرده است. در حدیثی آمده است:

أَلْهُوا وَ الْعَبُوا فَإِنِّی أَکْرَهُ أَنْ یُری فِی دِینِکُم غِلْظَهٌ. (4)

1- میزان الحکمه، ج 7، ص 3338، ح 11330؛ اصول کافی، ج 6، ص 513.
2- میزان الحکمه، ج 7، ص 3340، ح 11334.
3- میزان الحکمه، ج 7، ص 3340، ح 11335.

4- ميزان الحكمه، ج 11، ص 5360، ح 18371.

تفریح و بازی کنید؛ زیرا من خوش ندارم که در دین شما سختی و خشونت دیده شود.

روشن است که این شادی نباید به زیاده روی در خوش گذرانی کشیده شود. در ادبیات دین، از این حالت، به «لهو و لعب» یاد شده که بحث خاص خود را دارد و مجال طرح آن در این نوشتار نیست. مهم این است که نهی از لهو و لعب در دین به خاطر پی آمدهای منفی آن است که شادکامی پایدار و بی زیان انسان را از میان می برد.

نکته دیگر اینکه، لذت تفریح تنها به دیدن منظره های زیبا محدود نمی شود. بنابر برخی روایت ها موارد دیگری را نیز شامل می شود. رسول خدا صلی الله علیه و آلهدر این باره می فرماید:

كُلُّ لَهْوِ الْمُؤْمِنِ باطِلٌ اِلاّ فِی ثَلاثٍ: فِی تَأْدِیبِهِ الْفَرَسَ، وَ رَمْیِهِ عَنْ قَوْسِهِ، وَ مُلاعَبَتِهِ اِمْرَءَتَهُ؛ فَإِنَّهُنَّ حَقٌّ.(1)

هرگونه سرگرمی برای مؤمن نادرست است، مگر در سه کار: تربیتاسب، تیراندازی با کمانش و بازی و شوخی با همسرش.

در حدیثی دیگر آمده است:

كُلُّ شَیْ ءٍلَیْسَ مِنْ ذِكْرِ اللّهِ لَهْوٌ وَ لَعِبٌ إلاّ أَنْ یَكُونَ أَرْبَعَةً: مُلاعَبَةَ الرَّجُلِ امْرَءَتَهُ وَ تَأْدِیبَ الرَّجُلِ فَرَسَهُ، وَ مَشْیَ الرَّجُلِ بَیْنِ الْغَرَضَیْنِ، وَ تَعْلِیمَ الرَّجُلِ السِّباحَهَ.(2)

هر چیزی که در شمار یاد خدا نباشد، سرگرمی و بازی (باطل) است، مگر چهار کار: بازی و شوخی مرد با همسرش، تربیت کردن اسبش، قدم زدن

1- اصول کافی، ج 5، ص 50، ح 13.
2- کنزالعمال، ح 40612.

میان دو هدف (تیراندازی) و آموزش دادن شنا.

بنابراین، هر تفریح سالم و بدون پی آمد منفی دنیوی و اخروی را می توان از اموری دانست که در لذت تفریح جای گرفته و مورد تأیید دین است.

اشاره

فصل دوم: رضامندی

زیر فصل ها

1. اهمیت خرسندی

1. اهمیت خرسندی

رضامندی، بستر کام یابی است. این امر، مخصوص زندگی های غیردینی نیست. موفقیت در تکامل معنوی نیز نیازمند رضامندی است. کسانی می توانند به مراتب عالی تکامل و معنویت دست یابند که از زندگی خود خرسند باشند. کسی که با زندگی خود مشکل داشته باشد، نمی تواند خاطری آسوده برای گذراندن مراحل کمال داشته باشد.

2. مفهوم رضامندی

2. مفهوم رضامندی

پیش از این گفتیم که رضامندی؛ یعنی اینکه انسان از آنچه در زندگی دارد، خرسند باشد. تحقق این امر، به بهره مندی از امکانات زندگی بستگی دارد. برآورده شدن برخی نیازهای زندگی به امکاناتی نیاز دارد که این امکانات باید فراهم شوند و خداوند بزرگ بسیاری از آنها را در اختیار ما گذاشته است و همواره می دهد. بخشی را نیز باید با کار و تلاش به دست آورد. در ادبیات دین، از این بخش به عنوان «نعمت» تعبیر می شود که در آینده به آن خواهیم پرداخت.

احساس رضامندی از نعمت ها و داشته ها نیز مهم و لازم است. تنها

«وجود نعمت» کافی نیست. رضامندی، بعد دیگر خرسندی از زندگی را تکمیل می کند. این امر نیازمند مهارت های ویژه ای است. چه بسا کسانی که از امکانات فراوانی بهره مندند، ولی همچنان ناراضی اند که البته این مسئله به سبب بهره مند نبودن از مهارت های رضامندی است که در آینده به آن خواهیم پرداخت.

3. نعمت های زندگی

اشاره

3. نعمت های زندگی

بنابر آنچه گفتیم، یکی از مسائل مهم رضامندی، شناخت داشته ها یا نعمت های زندگی است. رسول خدا صلی الله علیه و آله نیز به این موضوع بسیار اهمیت می داد. مطالعه سخنان آن حضرت نشان می دهد که بخشی از تلاش ایشان به بیان و برشماری امکانات لازم برای زندگی و نعمت های خداوندی مربوط می شود تا بدین وسیله، اهل ایمان برای به دست آوردن آنها تلاش کنند و خدا را به خاطر داشتن آنها سپاس گویند.

نکته مهم اینکه از دیدگاه رسول خدا صلی الله علیه و آله، انواع گوناگونی از مسائل، امکانات لازم برای زندگی انسان را تشکیل می دهند. در ادامه به بیان سخنان حضرت در این موضوع می پردازیم و سپس به جمع بندی آنها خواهیم پرداخت.

نخستین نکته اینکه، داشته های زندگی را در چه حوزه هایی باید جست وجو کرد؟ این مسئله از مباحث مهم در رضامندی است. دو نظر در این باره وجود دارد: یکی، نظریه انحصار نعمت در مادیات و دیگری، نظریه ترکیب نعمت مادی و معنوی. رسول خدا صلی الله علیه و آله با اینکه امور مادی را جزو امکانات لازم برای زندگی می شمرد، ولی انحصار آن را در این امور اشتباه

می دانست. آن حضرت در این باره چنین می فرماید:

مَنْ لَمْ يَرَ لِلّهِ عَزَّوَجَلَّ عَلَيْهِ نِعْمَةً إِلاّ فِی مَطْعَمٍ أَوْ مَشْرَبٍ أَوْ مَلْبَسٍ فَقَدْ قَصَرَ عَمَلُهُ وَ دَنا عَذابُهُ.(1)

هر که نعمت خدای عزوجل را جز در خوراک یا نوشیدنی یا پوشاک نبیند، بی گمان، عملش کوتاه و عذابش نزدیک باشد.

و در کلامی دیگر می فرماید:

مَنْ لَمْ يَعْرِفْ لِلّهِ عَلَيْهِ نِعْمَةً إِلاّ فِی مَطْعَمٍ أَوْ مَشْرَبٍ قَصَرَ عَمَلُهُ وَ دَنا عَذابُهُ.(2)

هر که نعمت خدا بر خود را جز در خوراک یا نوشیدنی نبیند، عملش کم و عذابش نزدیک شود.

خداوند متعال در قرآن کریم، از نعمت آشکار و پنهان سخن گفته است.(3) ابن عباس نظر رسول خدا صلی الله علیه و آله را درباره این دو نعمت پرسید و حضرت در پاسخ وی فرمود:

يَا بْنَ عَبّاسٍ! أَمّا ما ظَهَرَ فَالْإِسْلامُ، وَ ما سِوَی اللّهِ مِنْ خَلْقِکَ، وَ ما أَفاضَ عَلَيْکَ مِنَ الرِّزْقِ، وَ أَمّا ما بَطَنَ فَسَتْرُ مَساوِی ءَ عَمَلِکَ وَ لَمْ يَفْضَحْکَ بِهِ.

يَا بْنَ عَبّاسٍ إِنَّ اللّهَ تَعالی يَقُولُ: ثَلاثَةً جَعَلْتُهُنَّ لِلْمُؤْمِنِ وَ لَمْ تَكُنْ لَهُ: صَلاةَ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ مِنْ بَعْدِ انْقِطاعِ عَمَلِهِ، وَ جَعَلْتُ لَهُ ثُلْثُ ما لِهِ أُكَفِّرُ بِهِ عَنْهُ خَطاياهُ، وَ الثّالِثَ: سَتَرْتُ مَساوِی أَعَمَلِهِ وَ لَمْ أَفْضَحُهُ بِشَی ءٍ مِنْهُ وَ لَوْ أَبْدَيْتُها

1- 1اصول کافی، ج 2، ص 316، ح 5.

2- میزان الحكمه، ج 13، ص 6366، ح 20405؛ نک: بحارالانوار، ج 70، ص 19، ح 16.

3- «أَ لَمْ تَرَوْا أَنَّ اللّهَ سَخَّرَ لَکُمْ ما فِی السَّمواتِ وَ ما فِی الْأَرْضِ وَ أَسْبَغَ عَلَيْکُمْ نِعَمَهُ ظهِرَةً وَ باطِنَةً وَ مِنَ النّاسِ مَنْ يُجادِلُ فِی اللّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَ لا هُدًی وَ لا کِتابٍ مُنيرٍ.» لقمان: 20

عَلَیْهِ لَنَبَذَهُ أَهْلُهُ فَمَنْ سَواهُمْ.(1)

ای پسر عباس! نعمت های آشکار، اسلام است و آفرینش نیکو و هماهنگ تو و روزی سرشاری که به تو بخشیده است. نعمت های نهان، پوشاندن اعمال بد تو و رسوا نساختن تو به وسیله آنهاست. ای پسر عباس! خدای متعال می فرماید: سه چیز است که من برای مؤمن قرار دادم، در حالی که او را در آنها اختیاری نیست؛ دعای اهل ایمان برای او پس از پایان یافتن دوران عملش؛ دوم اینکه اختیار یک سوم مالش را به دست او دادم تا به وسیله آن گناهان او را پاک کنم و سوم اینکه کردارهای زشت او را پوشاندم و به وسیله آنها او را رسوا نساختم. در صورتی که اگر اعمال زشت او را آشکار می کردم، خانواده اش او را دور می انداختند، چه رسد به دیگران.

همچنین، رسول خدا صلی الله علیه و آله در حدیثی دیگر می فرماید:

أَمَّا الظّاهِرَهُ فَما سِوی مِنْ خَلْقِکَ، وَ أَمَّا الْباطِنَهُ فَما سَتَرَ مِنْ عَوْرَتِکَ، وَ لَوْ أَبْداها لَقَلاکَ أَهْلُکَ فَمَنْ سِواهُمْ.(2)

نعمت آشکار، آفرینش هماهنگ توست و نعمت پنهان، پوشاندن عیب های توست که اگر آنها را آشکار می ساخت، خانواده ات هم از تو بیزار و گریزان می شدند، چه رسد به دیگران.

روزی رسول خدا صلی الله علیه و آله از امیر مؤمنان، علی علیه السلام، پرسید: «قُلْ ما أَوَّلُ نِعْمَهٍ أَبْلاکَ اللّه ُ عَزَّوَجَلَّ وَ أَنْعَمَ عَلَیْکَ بِها؛ بگو نخستین نعمتی که خدای عزوجل تو را به آن آزمود و بهوسیله آن نواخت، چیست؟» امام علی علیه السلام پاسخ

1- مجمع البیان، بیروت، دارالمعرفه، ج 8، ص 501.
2- درالمنثور، بیروت، دارالفکر، ج 6، ص 525.

داد: «أَنْ خَلَقَنِی جَلَّ ثَناؤُهُ وَ لَم أَکُ شَیْئا مَذْکُوراً؛ اینکه خداوند مرا از هیچ آفرید.» رسول خدا صلی الله علیه و آله با شنیدن این پاسخ فرمود:«صَدَقْتَ؛ درست گفتی».(1)

رسول خدا صلی الله علیه و آله به دیگر نعمت های خداوند متعال نیز که از لوازم زندگی به شمار می روند، اشاره کرده است.

در حدیثی دیگر، رسول خدا صلی الله علیه و آله از همسر، مسکن، وسیله نقلیه و فرزند، به عنوان عوامل سعادت یاد کرده و فرموده است:

مِنْ سَعادَهُ الْمَرْءِ الْمُسْلِمِ الزَّوْجَهُ الصّالِحَهُ، وَ الْمَسْکَنُ الْواسِعُ، وَ الْمَرْکَبُ الْهَنِی ءُ وَ الْوَلَدُ الصّالِحُ.(2)

از سعادت مرد مسلمان، داشتن همسر شایسته، خانه وسیع، مرکب راهوار و فرزند صالح است.

همچنین در روایتی دیگر، تنها به فرزند صالح اشاره می کند و می فرماید: «مِنْ سَعادَهُ الرَّجُلِ الْوَلَدُ الصّالِحُ؛ از سعادت انسان، داشتن فرزند شایسته است».(3)

ویژگی های دیگری از امور یاد شده را نیز در این کلام رسول خدا صلی الله علیه و آله می توان دید:

مِنْ سَعادَهِ الْمَرْءِ الْمُسْلِمِ أَنْ یُشْبِهَهُ وَلَدُهُ، وَ الْمَرْءَهُ الْجَمِیلَهُ ذاتُ دِینٍ، وَ الْمَرْکَبُ الْهَنِی ءُ وَ الْمَسْکَنُ الْواسِعُ.(4)

1- میزان الحکمه، ج 13، ص 6354، ح 20353.
2- الجعفریات، تهران، مکتبه نینوی، ص 99؛ مسند ابن حنبل، بیروت، دارالفکر، ج 1، ص 168؛ المستدرک علی الصحیحین، بیروت، دارالکتب العلمیّه، ج 1، ص 144.
3- اصول کافی، ج 6، ص 3، ح 6.
4- قرب الاسناد، قم، مؤسسه آل البیت، ص 37؛ نک: اسد الغابه، بیروت، دارالکتب العلمیه، ج 5، ص 101.

از سعادت مرد مسلمان آن است که فرزندش شبیه او باشد و همسر زیبای دین دار، مرکب راهوار و خانه ای بزرگ داشته باشد.

و در کلامی دیگر ویژگی هایی را بیان چنین می کند:

ثَلاثٌ مِنَ السَّعادَهِ:... الْمَرْءَهِ تَراها تُعْجِبُکَ وَ تَغِیبُ فَتَأْمَنُها عَلی نَفْسِها وَ ما لَکَ، وَ الدّابَّهِ تَکُون طِیَّهً فَتَلْحَقُکَ بِأَصْحابِکَ، وَ الدّارِ تَکُونُ واسِعَهً کَثِیرهَ الْمَرافِقِ.(1)

سه چیز از سعادت است: همسری که چون او را ببینی، تو را خوش آید و چون نزدش نباشی، او را نسبت به خودش (ناموس) و مال خودت ایمن بدانی و مرکب راهواری که تو را به یارانت برساند و خانه ای که بزرگ باشد و اثاث فراوان داشته باشد.

در حدیثی دیگر، حضرت از همسایه نیز در این مجموعه یاد کرده است:

مِنْ سَعادَهِ الْمُسْلِمِ سَعَهُ الْمَسْکَنِ، وَ الْجارُّ الصّالِحِ، وَ الْمَرْکَبُ الْهَنِی ءِ.(2)

از سعادت مسلمان، بزرگی خانه، همسایه شایسته و مرکب راهوار است.

همچنین در کلامی از آن بزرگوار، چهار مورد بیان شده که دو مورد آن جدید است:

أَرْبَعٌ مِنْ سَعْادَهِ الْمَرْءِ: زَوْجَهٌ صالِحَهٌ، وَ وُلْدٌ أَبْرارٌ، وَ خُلَطاءُ صالِحُونَ، وَ مَعِیشَهٌ فِی بِلادِهِ.(3)

چهار چیز از سعادت مرد است: همسر شایسته، فرزندان نیک، هم نشینانشایسته و کار در وطن.

1- المستدرک علی الصحیحین، ج 2، ص 162.
2- خصال، ج 1، ص 183، ح 252.
3- جامع الأخبار شعیری، قم، مؤسسه آل البیت، ص 102؛ نک: المحاسن، قم، المجمع العالمی الأهل البیت علیهم السلام، ص 625، ح 87 و 88؛ عوالی الئالی، قم، مطبعه سیّد الشهداءع، ج 3، ص 293، ح 55.

در حدیث دیگری به جای «زَوْجَهٌ صالِحَهٌ»، تعبیر «أَلزَّوْجَهُ الْمُؤاتِیَهُ؛ همسر سازگار» آمده که بار مثبت دارد.(1)

باز در رویکردی، حضرت از فراغت و تن درستی به عنوان دیگر نعمت های زندگی یاد می کند که مردم در برابر آنها ناسپاسی می کنند:

نِعْمَتانِ مَفْتُونٌ فِیهِما کَثِیرٌ مِنَ النّاسِ: الْفَراغُ وَ الصِّحَّهُ.(2)

دو نعمت است که بیشتر مردم نسبت به آنها مفتون می شوند: فراغت و سلامتی.

أَلصِّحَّهُ وَ الْفَراغُ نِعْمَتانِ مَکْفُورَتانِ.(3)

سلامتی و فراغت، دو نعمتند که ناسپاسی می شوند.

در روایتی دیگر، امنیت نیز به این مجموعه افزوده شده است: «نِعْمَتانِ مَکْفُورَتانِ: الْأَمْنُ وَ الْعافِیَهُ؛ دو نعمت کفران شده، امنیت و سلامتی هستند».(4)

از مجموع روایت ها درمی یابیم که نعمت ها و داشته های زندگی انسان عبارتند از:

الف) نعمت وجود

الف) نعمت وجود

وجود، زیربنایی ترین نعمتی است که بدون آن امکان هیچ لذت بردنی وجود ندارد. با این حال، فراموش شده ترین نعمت نیز است. به راستی، اگر وجودنمی داشتیم، آنچه را اکنون درک کرده ایم، چگونه می توانستیم درک کنیم؟ ما

1- مستدرک الوسائل، ج 13، ص 189، ح 1، به نقل از: الجعفریات، ص 194.

2- الخصال، ص 35، ح 7؛ نک: میزان الحکمه، ج 13، ص 6358، ح 20367.
3- میزان الحکمه، ج 13، ص 6358، ح 20368.
4- میزان الحکمه، ج 13، ص 6358، ح 20369.

ص:32

نبودیم و خداوند متعال ما را به وجود آورد.

ب) آفرینش نیکو و کامل

ب) آفرینش نیکو و کامل

خلقت موزون و هماهنگ انسان، نعمت دیگری است. حال اگر اعضا و جوارح انسان به تناسب نیاز بشر، تنوع لازم را نداشت یا در اندازه هر کدام کم یا زیادی دیده می شد یا هرکدام در جای مناسب خود قرار نمی گرفتند، چه وضع نامناسبی پیش می آمد؟! چگونگی آفرینش انسان، موضوع دیگری است که به تأمل بیشتر نیاز دارد.

ج) رزق و روزی

ج) رزق و روزی

انسان، سراپا نیاز است؛ نیازهایی که خود نمی تواند آنها را برآورده سازد. خداوند بزرگ از فضل و رحمت خود رزق و روزی او را می دهد و کیست جز او که چنین کند؟ اگر خداوند روزی بشر را تأمین نکند، به راستی، بشر چه خواهد کرد و چه می تواند انجام دهد؟

د) اجازه یک سوم مال برای پس از مرگ

د) اجازه یک سوم مال برای پس از مرگ

مرگ، پایان زندگی دنیا و لحظه قطع رابطه بشر با مال و دارایی است. کسی که می میرد، جز عمل چیزی با خود نمی برد، ولی خداوند بزرگ تدبیری اندیشیده و این اجازه را به بشر داده است که یک سوم مالش را برای پس از مرگش بگذارد و در راهی که صلاح می داند، مصرف کند. با این تدبیر، بشر پس از مرگش می تواند از یک سوم دارایی اش بهره مند شود و با مصرف کردن آن در راه خیر، ذخیره ای برای آخرتش تأمین کند. چه بسا کسانی که از این راه، مشکلات پس از مرگ خود را حل کرده یا کاسته اند. اگر چنین امکانی برایانسان وجود نمی داشت، چه می شد؟

ه_) دعای مؤمنان پس از مرگ

ه_) دعای مؤمنان پس از مرگ

پس از مرگ، دعای اهل ایمان برای شخص از دنیا رفته اثرگذار است. این نیز امکان دیگری برای پس از مرگ است که به وسیله آن، همواره راه رسیدن خیرات و برکات باز می ماند.

و) پوشاندن اشتباه ها

و) پوشاندن اشتباه ها

بشر، از یک سو در طول زندگی اش کم و بیش دچار اشتباه می شود و از سوی دیگر نیازمند دیگران است. اگر اسرار بشر فاش می شد و مردم را از او گریزان می شدند، چگونه امکان زندگی می یافت؟ اگر تصور کنیم که چنین وضعی برای همه پیش آید، آن گاه سرنوشت زندگی بشر چگونه رقم می خورد؟

ز) همسر شایسته، سازگار و زیبا

ز) همسر شایسته، سازگار و زیبا

همسر، همراه و مونس انسان است و در موفقیت زندگی مادی و معنوی نقش مهمی دارد. اگر انسان همسری صالح، سازگار و زیبا داشته باشد، وی را در مسیر تکامل یاری می دهد و از لذت زندگی مشترک بهره مند می سازد. البته روشن است که ویژگی اول و دوم، نسبت به ویژگی سوم اهمیت بیشتری دارند. همسر ناشایست و ناسازگار، زندگی را با هزاران مشکل روبه رو می سازد و امکان رشد و سربلندی را از انسان می گیرد، هرچند زیبا باشد.

ح) فرزند صالح، نیکوکار و شبیه پدر

ح) فرزند صالح، نیکوکار و شبیه پدر

از دیدگاه رسول خدا صلی الله علیه و آله، فرزند، مایه روشنی چشم و شادابی قلب(1) و برکت

1- «أُطلُبُوا الْوَلَدَ وَ الْتَمِسُوهْ فَإِنَّهُ قُرَّةُ الْعَيْنِ وَ رَيْحانَهُ الْقَلْبِ». الفردوس، ج 1، ص 79؛ فتح البارى، بيروت، دارالفكر، ج 9، ص 280؛ مكارم الأخلاق، ص 224؛ بحارالانوار، ج 101، ص 84 سى دى 5/2 نور.

زندگی(1) و میوه دل(2) است و بوی او بوی بهشت است.(3) البته این وضع وقتی ارزشمندتر و لذت بخش تر می شود که فرزند انسان، فرزند صالح باشد. بنابراین، یکی دیگر از نعمت های زندگی، وجود فرزندان صالح و نیکوکار است. کسانی که فرزند ندارند یا فرزند ناصالحی دارند، از بخش مهمی از نعمت ها محروم هستند. هرچند فرزند نداشتن سخت است، سخت تر از آن، داشتن فرزند ناشایستی است که آبروی والدین را بر باد می دهد و هر روز انسان را از داشتن آن پشیمان و سرخورده می سازد.

ط) خانه ای وسیع با وسایل فراوان

ط) خانه ای وسیع با وسایل فراوان

یکی از نیازمندی های انسان، «مکان» زندگی است. بشر به خانه ای نیاز دارد تا در آن آرام گیرد. در ادبیات عرب، از خانه به «مسکن» تعبیر می شود که از ماده «سکن» به معنای سکون و آرامش گرفته شده است.(4) ثابت بودن خانه، از ویژگی های مهم در رضامندی است. جابه جا شدن پی در پی، از عوامل

1- «بَیْتٌ لا صِبْیانَ فِیهِ، لا بَرکَةَ فِیهِ؛ خانه ای که فرزندی در آن نباشد، برکت در آن نیست.» الفردوس، ج 5، ص 359؛ کنزالعمال، ج 16، ص 274.

2- «اَلْوَلَدُ ثَمَرَةُ الْقَلْبِ؛ فرزند، میوه دل است». مسند ابی یعلی، جده، دارالقبله، ج 2، ص 10؛ المستدرک علی الصحیحین، ج 4، ص239. «لِکُلِّ شَجَرهٍ ثَمَرهٌ وَ ثَمَرةُ الْقَلْبِ الْوَلَدُ؛ هر درختی میوه ای دارد و میوه دل، فرزند است». جامع الصغیر، ج 1، ص 369؛ الفردوس، ج 1، ص 204؛ کنزالعمال، ج 16، ص 457.

3- «ریحُ الْوَلَدِ مِنْ ریحِ الْجَنَّهِ» (الجامع الصغیر، ج 2،ص 21؛ کنزالعمال، ج 16، ص 274؛ روضه الواعظین، ج 2، ص 369)؛«اَلْوَلَدُ لِلْوالِدِ رَیْحانَهٌ مِنَ اللّهِ یَشَمُّها (قَسَمَها) بَیْنَ عِبادِهِ» (عده الداعی، تهران، مکتبه وجدانی، ص 86)

4- الصحاح، بیروت، دارالعلم للملایین، ج 5، ص 2136، ماده «سکن»؛ لسان العرب، بیروت، دارصادر، ج 13، ص 211، ماده «سکن».

ناخرسندی به شمار می رود.(1) بزرگ بودن خانه نیز از امور مهم ایجاد خرسندی دیگر است. در متون دینی می خوانیم که خانه بزرگ از لوازم زندگی است و در مرتبه بعد، بهره مندی از اثاث لازم و کافی نیز از عوامل مهم در رضامندی خوانده می شود.

ی) همسایه خوب

اشاره

ی) همسایه خوب

از آنجا که انسان ها در کنار یکدیگر زندگی می کنند، پدیده همسایگی نیز به وجود می آید. اگر خانه، محل سکونت و آرامش است، همسایه خوب در ایجاد این آرامش نقش مهمی دارد. چه بسا در طول زندگی مسائل و مشکلاتی به وجود می آید که همراهی دیگران لازم است و در چنین موقعیت هایی نقش همسایه بسیار مهم خواهد بود. بنابراین، همسایه خوب و شایسته از نعمت های زندگی است که می تواند نقشی مؤثر و راه گشا در تأمین شادکامی زندگی ایفا کند.

یا) وسیله راهوار و چابک

یا) وسیله راهوار و چابک

زندگی، با حرکت و نقل و انتقال همراه است و سکون و توقف در یک نقطه جغرافیایی، ناممکن است. برای تجارت، صله رحم، تفریح و استفاده از طبیعت و دیگر کارها باید از جایی به جایی رفت. همیشه میان ما و مکان هایی که به دلیلی با آنها سر و کار داریم، «فاصله» وجود دارد. پس انسان به وسیله ای نیاز دارد تا این فاصله را کم کند و رنج و سختی راه را اندک سازد و اینجاست که وسیله نقلیه و ضرورت آن معنا می یابد. یکی از نعمت های زندگی،

1- امام صادق علیه السلام در این باره می فرماید: «مِنْ مُرِّ الْعَیْشِ النُّقلَةُ مِنْ دارٍ إلی دارٍ؛ از تلخی زندگی، انتقال از خانه ای به خانه دیگر است.»

(اصول کافی، ج 6، ص 531؛ وسایل الشیعه، قم، مؤسسه آل البیت، ج 17، ص 438، ح 22936.

بهره مندی از وسیله ای آماده است.

یب) دوستانی صمیمی و شایسته

یب) دوستانی صمیمی و شایسته

تنهایی برای انسان، تلخ و آزاردهنده است. انسان دوست دارد با دیگران باشد و با آنان رابطه برقرار کند. این، یک نیاز عاطفی است. انسان تنها، احساس کمبود می کند. احساس دردآوری که هیچ چیز حتی ثروت، شهرت و ریاست، آن را پر نمی کند.(1) انس با دیگران، یکی از نیازهای اساسی بشر است. ما نه تنها برای برآوردن نیازهای مادی زندگی، بلکه برای تأمین نیازهای عاطفی مان به انس گرفتن با دیگران نیاز داریم. بنابراین، انس و صمیمیت، یکی از عوامل مهم در رضامندی و شادکامی است.

یج) کار در وطن

یج) کار در وطن

کار، راه کسب درآمد و تأمین مخارج زندگی است و نقش مهمی در رضامندی دارد. اگر بهره مندی از امکانات زندگی، یکی از عوامل مهم رضامندی است، کار و شغل، تأمین کننده آنهاست و جایگاه ویژه خود را خواهد داشت.

ید) فراغت

ید) فراغت

یکی دیگر از عوامل مؤثر در شادکامی، داشتن تنی آسوده و روحی آرام است. تلاش پیوسته و نفس گیر و همچنین دل مشغولی های مداوم، سبب خستگی می شود و نشاط و شادکامی را از میان می برد. ازاین رو، بهره مندی از فراغتیکه در آن

1- رابرت برلتون در کتاب خود به نام روان شناسی روابط انسانی، بحثی دارد با عنوان «درد تنهایی.» وی معتقد است که امروزه بسیاری از افراد، آرزو می کنند با دیگران رابطه ای صمیمی داشته باشند، ولی از آن محرومند. وی از قول یکی از روان پزشکان امریکا نقل می کند که در جامعه ما، عمیق ترین مشکل مردم، تنهایی و انزواست. وی بر این باور است که تنها بودن، دو نوع است: نخست، «گوشه گیری» که می تواند تنهایی کامل، سازنده و مسرت بخشی باشد و دوم، «تنهایی» که نوعی بی کسی دردآور، مرده و پوچ است و این تنهایی، حتی ممکن است در میان جمعیت نیز روی دهد. روان شناسی روابط انسانی، ص 25.

جسم و جان انسان از تلاش و درگیری ذهنی آسوده باشد، از نعمت های زندگی است.

یه) امنیت

یه) امنیت

«امنیت»، بستر لازم برای شادکامی و لذت بردن از زندگی است.(1) بدون امنیت، انسان از زندگی بهره ای نخواهد برد؛(2) زیرا شیرینی آن به وسیله تلخی ترس از میان می رود.(3) ازاین رو، پیامبر خدا می فرماید: «لا خَیْرَ ... فِی الْوَطَنِ إِلاَّ مَعَ الْأَمْنِ وَ السُّرُور؛ هیچ خیری ... در وطن نیست، مگر با امنیت و شادی».(4)

یو) سلامتی

یو) سلامتی

لذت زندگی هنگامی درک می شود که انسان از نعمت سلامت نیز بهره مند باشد. تن بیمار، زندگی را برای انسان تلخ می کند. اگر تن سلامت نباشد، ثروتمندترین افراد نیز از زندگی خود لذت نمی برند. لذت سلامت از هر لذتی برتر است. همه لذت ها هنگامی درک می شوند که انسان، سالم باشد. تنها بهره مند بودن از بالاترین مقام، بهترین غذا، شیک ترین پوشاک، باشکوه ترین خانه، جدیدترین ماشین و بهترین خانواده لذت آور نیست. لذت باید احساس شود و این هنگامی رخ می دهد که تن انسان، سالم باشد. تنبیمار از

1- امام علی علیه السلام : «کُلُّ سُرورٍ یَحتاجُ الی أمنٍ؛ هر شادی، نیاز به امنیت دارد.» (مطالب السؤول، ص 50؛ بحارالأنوار، ج 78، ص 7. و در کلام دیگری می فرماید: «رِفاهِیَهُ العیشِ فیِ الأمن؛ رفاه زندگی در امنیت است». (غررالحکم، ح 10253؛ عیون الحکم و المواعظ، قم، دارالحدیث، ص 271.

2- امام علی علیه السلام : «الخائف لا عیش له؛ کسی که می ترسد، زندگی ندارد.» غررالحکم و دررالکلم، ح 10259؛ عیون الحکم و المواعظ،

ص 30.
3- امام على عليه السلام : «حلاوه الأمن تنكدها مراره الخوف و الحذر؛ تلخى ترس و پروا، شيرينى امنيت را از بين مى برد.» غررالحكم و دررالكلم، ح 10257؛ عيون الحكم و المواعظ، ص 232.
4- من لايحضره الفقيه، ج 4، ص 370؛ الاختصاص، قم، مؤسسه النشر الاسلامى، ص 243.

درک لذت و زیبایی، ناتوان است. بنابراین، سلامت، برترین و گواراترین نعمت هاست.

4. مهارت های رضامندی

اشاره

4. مهارت های رضامندی

تنها داشتن نعمت های فراوان، رضامندی را در پی ندارد. رضامندی زمانی به دست می آید که از داشته ها آگاه باشیم. ازاین رو، «درک نعمت» از امور مهمی است که نیازمند مهارت است. مهارت های رضامندی عبارتند از:

الف) استفاده از نعمت ها و داشته ها

الف) استفاده از نعمت ها و داشته ها

توجه نداشتن به نعمت ها یا لذت نبردن از آنها، موجب احساس نارضایتی می شود، ولی استفاده از نعمت سبب می شود که هم نعمت موجود بیشتر به چشم آید و هم انسان از سود آن بهره مند شود. یکی از سفارش های رسول خدا صلی الله علیه و آله نیز این بود که از نعمت ها استفاده کنید، آن گونه که اثر نعمت در شما دیده شود:

إِنَّ اللّهَ یُحِبُّ أَنْ یَری أَثَرَ نِعْمَتِهِ عَلی عَبْدِهِ.(1)

خداوند دوست دارد که اثر نعمتش را در [زندگی] بنده اش ببیند.

شخصی به نام ابولاحوص از پدرش نقل می کند که روزی با لباسی پست و ارزان قیمت خدمت رسول خدا صلی الله علیه و آله رسیدم. حضرت فرمود: «آیا مال و ثروتی داری؟» گفتم: «آری». حضرت فرمود: «چه مالی داری؟» پاسخ دادم: «خداوند به من شتر و گاو و گوسفند و برده داده است».

حضرت با شنیدن این سخن به او فرمود:

1- ميزان الحكمه، ج 13، ص 6368، ح 20424.

فَإِذا آتاکَ اللّهُ مالاً فَلْیُرَ أَثَرُ نِعْمَهِ اللّهِ عَلَیْکَ وَ کَرامَتِهِ.(1)

پس اگر خداوند به تو ثروت داده است، باید نشانه نعمت و کرامتی که به تو ارزانی داشته است، در تو دیده شود.

مسئله مهم دیگر در این بحث، «بخل» است. برخی به بخل روی می آورند تا مال را مدت بیشتری نزد خود نگه دارند و از تلف شدن آن جلوگیری کنند. آنان می کوشند بدین وسیله، لذت بیشتری از زندگی ببرند، ولی آنچه اتفاق می افتد، چیز دیگری است. شخص بخیل، در حقیقت، رنج و غم و فشار روانی را نزد خود پایدار می سازد. بخیل، با هدف ثروتمندی بخل می ورزد، ولی در حقیقت، به سوی فقر می شتابد.(2) با این وضعیت، آیا می توان از زندگی لذت برد و انتظار رضامندی داشت؟ هرگز. بخل، فشار روانی را افزایش می دهد. به همین سبب، رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «أَقَلُّ النّاسِ راحَهً الْبَخِیلُ؛ بخیل، کمتر از هر کسی آسایش دارد».(3)

ب) سخن گفتن از داشته ها و برشمردن آنها

ب) سخن گفتن از داشته ها و برشمردن آنها

1- میزان الحکمه، ج 13، ص 6368، ح 20425.
2- امام علی علیه السلام : «أَلْبَخِیلُ مُتَعَجِّلُ الْفَقْرِ». غررالحکم و دررالکلم، ح 6561. همچنین امام علی علیه السلام می فرماید: «عَجِبتُ لِلبَخیلِ یَستَعجِلُ الفَقْرَ الَّذِی مِنهُ هَرَب و یَفُوتُهُ الغِنیَ الَّذی إِیّاهُ طَلَبَ، فَیَعِیشُ فِی الدُّنْیا عَیشَ الفُقَراءِ و یُحاسَبُ فِی الآخِرَهِ حِسابَ الأغنیاءِ؛ در شگفتم از بخیل که به سوی فقر و ناداری ای که از آن گریزان است می شتابد و توانگری و ثروتی را که در پی آن است، از دست می دهد. او در دنیا مانند تهی دستان به سر می برد و در آخرت، همچون توانگران حسابرسی می شود.» نهج البلاغه، بیروت، مؤسسه الاعلمی، حکمت 126؛ خصائص الأئمه، مشهد، مجمع البعوث الاسلامیه، ص 100؛ مشکاه الأنوار، قم، دارالحدیث، ص 407؛ بحارالأنوار، ج 72، ص 199؛ نک: غررالحکم و دررالکلم، ح 8373 و ح 6534.
3- من لایحضره الفقیه، ج 4، ص 394، ح 5840.

برشمردن نعمت ها و سخن گفتن از آنها، یکی دیگر از عوامل رضامندی است. این کار نیز سبب برجسته شدن داشته ها و نعمت ها می شود و از این راه،زمینه رضامندی فراهم می شود. خداوند در قرآن کریم خطاب به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آلهمی فرماید: «وَ أَمّا بِنِعْمَهِ رَبِّکَ فَحَدِّثْ؛ و اما از نعمت پروردگارت سخن بگوی». (ضحی: 11)

ج) هماهنگ ساختن انتظارها با واقعیت ها

ج) هماهنگ ساختن انتظارها با واقعیت ها

انسان در پی راحتی، آسایش و کام جویی است و ازاین رو، دنیا را محل برآورده شدن این خواسته ها می داند یا دست کم می خواهد که چنین باشد، ولی واقعیت این است که دنیا محل راحتی و تن آسایی نیست. اینجاست که میان انتظارها و واقعیت ها ناهماهنگی به وجود می آید و این ناهماهنگی احساس ناکامی را به وجود می آورد؛ چون انسان آنچه را خواسته و انتظار داشته است، نمی یابد. قرآن کریم درباره واقعیت زندگی انسان در دنیا می فرماید: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسانَ فی کَبَدٍ؛ به تحقیق، ما انسان را در سختی آفریدیم». (بلد: 4)

باید گفت راحتی برای دنیا آفریده نشده و بدیهی است که خواستن آنچه وجود ندارد، مایه رنج و عذاب می شود. رسول خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید:

إِنَّ اللّه َ عَزَّوَجَلَّ یَقُولُ : ... وَضَعْتُ الرّاحَهَ فِی الْجَنَّهِ وَ النّاسُ یَطْلُبُونَها فِی الدُّنْیا فَلا یَجِدُونَها.(1)

همانا خداوند عزوجل می فرماید: ... من آسایش را در بهشت قرار دادم و مردم آن را در دنیا می جویند و ازاین رو، آن را نمی یابند.

یافتن آنچه وجود ندارد، به ناکامی می انجامد و احساس ناکامی، سبب

1- عوالی اللئالی، ج 4، ص 61، ح 11.

افسردگی و نارضایتی خواهد شد. رسول خدا صلی الله علیه و آله در کلامی ارزشمند به جنبهدیگری اشاره می کند و می فرماید:

مَنْ طَلَبَ ما لَمْ یَخْلُقْ، أَتْعَبَ نَفْسَهُ وَ لَمْ یُرْزَقْ.

هرکس چیزی را بخواهد که آفریده نشده است، خود را به زحمت می اندازد و چیزی نصیب او نخواهد شد.

این یک اصل است و به هیچ توضیحی نیاز ندارد، ولی پرسش این است که چه چیزی خلق نشده، ولی مردم در پی آن هستند؟

قِیلَ: یا رَسُولَ اللّهِ ! وَ مَا الَّذِی لَمْ یَخْلُقْ؟ قالَ: الرّاحَهُ فِی الدُّنْیا.(1)

گفته شد: ای رسول خدا ! آنچه آفریده نشده چیست؟ فرمود: راحتی در دنیا.

انسان طالب راحتی و آسایش است. پس، از دنیا انتظار راحتی و خوشی دارد. حال آنکه چنین چیزی در دنیا وجود ندارد و همین خواسته، ناراحتی و نارضایتی را فراهم می کند. کسی که دارایی و مال و توسعه زندگی دنیوی را می خواهد، در حقیقت، این را برای راحتی می خواهد، حال آنکه راحتی در دنیا و برای اهل دنیا خلق نشده است. هیچ کس اندکی از آن را به دست نیاورد، مگر آنکه دو برابر آن حریص باشد و کسی که از دنیا بیشتر به دست آورد، بیشتر نیازمند می شود. پس در ثروت دنیا راحتی و آسایش نیست. با این حال، شیطان، بشر را چنین وسوسه می کند که آسایش او در گردآوری و افزودن مال است. پس این گونه او را به سوی رنج پذیری بیشتر در دنیا می کشاند و در آخرت حساب خداوند به زیان اوست.

اگر انسان بداند دنیا جای راحتی نیست، راحت زندگی می کند و به خاطرنرسیدن

1- جامع الاخبار، ص 517، ح 1464.

خواسته هایش، نالان و ناراضی نخواهد بود.

د) مقایسه نزولی

د) مقایسه نزولی

یکی از راه های مهم و اثرگذار در شناخت داشته های زندگی، مقایسه خود با دیگران است که یا شادکامی و رضایت از زندگی را به همراه دارد یا ناخرسندی و نارضایتی را.

اگر در زندگی مادی وضع خود را با افرادی که از سطح زندگی بالاتری برخوردارند مقایسه کنیم، سطح رضایت از زندگی کاهش می یابد ولی، اگر وضع زندگی خود را با افراد پایین تر از خود مقایسه کنیم، سطح خرسندی از زندگی افزایش می یابد و «مقایسه افزاینده» نامیده می شود. مسئله مهمی که باید به آن پرداخت، چگونگی کارکرد روانی مقایسه خود با دیگران است. مقایسه با پایین تر از خود توهم زا نیست، بلکه نقاط مثبت و امیدوارکننده زندگی را که زیر سایه سیاه مقایسه با مرفهان از دیده ها پنهان شده است، هویدا می کند و موجب رضامندی می شود. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید:

اُنظُرُوا إِلی مَنْ أَسفَلَ مِنْكُمْ و لاتَنْظُرُوا إِلی مِن هُوَ فَوْقَكُمْ، فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لاتَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللّهِ.(1)

به کسی که پایین تر از شماست، بنگرید و به آنچه بالاتر از شماست، نگاه نکنید؛ چون این کار برای آنکه نعمت های خدا را ناچیز نشمرید، بهتر است.

و در کلامی دیگر می فرماید:

1- صحیح مسلم، قاهره، دارالحدیث، ج 8، ص 213؛ روضه الواعظین، ج 2، ص 454.

إذا أَحَبَّ أَحَدُکُمْ أَنْ یَعْلَمَ قَدْرَ نِعْمَهِ اللّه ِ عَلَیْهِ، فَلْیَنْظُرْ إِلی مَنْ هُوَ تَحْتَهُ وَ لا یَنْظُرْ إِلی مَنْ هُوَ فَوْقَهُ.(1)

هرگاه کسی از شما خواست قدر نعمت های خدا بر خود را بداند، باید به کسی نگاه کند که پایین تر از اوست و به کسی که بالاتر از اوست، نگاه نکند.

کارکرد روانی مقایسه زندگی خود با افراد مرفه «ناچیز شمردن نعمت ها» است. برتری دیگران، مانع دیدن داشته های خود می شود. همانند خورشید که در روز، مانع دیده شدن ماه و ستارگان می شود و این به معنای نبودن آنها نیست. ماه و ستارگان وجود دارند ولی نور خیره کننده خورشید، مانع دیده شدن نور ضعیف آنها می شود.(2)

مطالعه سیره و سخن رسول خدا صلی الله علیه و آله نشان می دهد که آن حضرت به این موضوع بسیار اهمیت می داد. در یکی از کلمات گهربار ایشان به هر دو جنبه مقایسه صعودی و نزولی و نقش آن در کاهش یا افزایش رضامندی پرداخته شده است. رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

خَصْلَتانَ مَنْ کانَتا فِیهِ، کَتَبَهُ اللّه ُ شاکِراً صابِراً، وَ مَنْ لَمْ یَکُونا فِیهِ، لَمْ یَکْتُبْهُ اللّه ُ شاکِراً وَ لا صابِراً: مَنْ نَظَرَ فِی دِیْنِهِ إِلی مَنْ هُوَ فَوْقَهُ فَاقْتَدی بِهِ وَ نَظَرَ فِیدُنْیاهُ إِلی مَنْ

1- مسند ابن مبارک، بیروت، دارالکتب العلمیه، ص 51؛ ابن ابی الدنیا، الشکر عبداللّه، قاهره، مکتبه القرآن، ص 43.

2- امام صادق علیه السلام، در این باره می فرماید: «إِیّاکُمْ أَنْ تَمُدُّوا أَطْرافَکُمْ ءِالی ما فِی أَیْدِی أَبْناءِ الدُّنیا، فَمَنْ مَدَّ طَرْفَهُ إِلی ذلِکَ طالَ حُزْنُهُ وَ لَمْ یَشْفِ غَیْظَهُ وَ اسْتَصْغَرَ نِعْمَهَ اللّه ِ عِنْدَهُ فَیَقِلُّ شُکْرُهُ لِلّهِ؛ بپرهیزید از اینکه به آنچه در دست فرزندان دنیاست، چشم بدوزید، که هر کس به آن چشم بدوزد، حزن او طولانی می شود و خشم او آرام نمی گیرد و نعمت الهی را که نزد اوست، کوچک می شمرد و در نتیجه، سپاس گزاری او کاهش می یابد.» بحارالانوار، ج 75، ص 368.

هُوَ دُونَهُ فَحَمِدَ اللّه َ عَلی ما فَضَّلَهُ بِهِ عَلَیْهِ کَتَبَهُ اللّه ُ شاکِراً صابِراً. وَ مَنْ نَظَرَ فِی دِینِهِ إلی مَنْ هُوَ دُونَهُ وَ نَظَرِ فِی دُنْیاهُ اءِلی مَنْ هُوَ فَوْقَهُ فَأَسِفَ عَلی ما فاتَهُ مِنْهُ لَمْ یَکْتُبْهُ اللّه ُ شاکِراً وَ لا صابِراً.(1)

دو ویژگی است که در هر کس باشد، خداوند او را به عنوان شکرگزار و بردبار می نویسد و در هر کس که نباشد، خداوند او را نه به عنوان شکرگزار می نویسد و نه به عنوان بردبار: کسی که در دینش به بالادست خود نگاه کند و در دنیایش به پایین دست خود بنگرد و خدا را به خاطر نعمتی که به او داده است ستایش کند، خداوند او را به عنوان شکرگزار و بردبار می نویسد.

کسی که در دینش به پایین دست خود نگاه کند و در دنیایش به بالادست خود بنگرد و به خاطر آنچه ندارد تأسف بخورد، خداوند او را نه به عنوان شکرگزار می نویسد و نه به عنوان بردبار.

در این حدیث، نتیجه مقایسه نزولی در امور مادی، ستایش گری و شکرگزاری دانسته شده است و نتیجه مقایسه صعودی، افسوس و ناسپاسی. درباره سیره آن حضرت چنین می خوانیم:

وَ کانَ رَسوُلُ اللّهِ صلی الله علیه و آله لا یَنْظُرُ إِلی ما یُسْتَحْسَنُ مِنَ الدُّنْیا.(2)

رسول خدا صلی الله علیه و آله به آنچه از دنیا زیبا شمرده می شود، نگاه نمی کرد.

از این گذشته، پیامبر خدا صلی الله علیه و آله وقتی می خواهد کسی همانند ابوذر را تربیت کند، او را از مقایسه صعودی بازمی دارد و به مقایسه نزولی تشویق می کند. ابوذر در این باره می فرماید:

1- سنن الترمذی، ج 4، ص 74، ح 2630.

2- سنن النبی، .

أَوْصانِی رَسوُلُ اللّهِ صلی الله علیه و آله بِسَبعٍ: أَنْ أَنْظُرَ إِلی مَنْ هُوَ دوُنِی، وَ لا أَنْظُرَ إِلی مَنْ هُوَ فَوْقِی... .(1)

پیامبر خدا مرا به هفت چیز سفارش کرد: اینکه نگاه کنم به کسی که پایین تر از من است و ننگرم به کسی که بالاتر از من است... .

از نظر رسول خدا صلی الله علیه و آله وقتی انسان به ناگاه به مقایسه صعودی روی می آورد، بهترین روش مقابله، استفاده از مقایسه نزولی است. این بزرگوار می فرماید:

إِذا نَظَرَ أَحَدُکُمْ إِلی مَنْ فُضِّلَ عَلَیْهِ فِی الْمالِ وَ الْخَلْقِ، فَلْیَنْظُرْ إِلی ما هُوَ أَسْفَلُ مِنْهُ.(2)

هرگاه یکی از شما به کسی نگاه کرد که در مال و جمال از او برتر است، به آنچه پایین تر از اوست، نگاه کند.

نکته جالبی که در این حدیث وجود دارد این است که همیشه مقایسه کردن، در مال و ثروت نیست. گاهی ممکن است که انسان در جمال و زیبایی، دست به مقایسه بزند.(3) بنابراین، مقایسه صعودی، هم می تواند در بعد مالی

1- الخصال، ج 2، ص 345؛ المحاسن، ج 1، ص 11.
2- صحیح البخاری، دمشق، دار ابن کثیر، ج 7، ص 187؛ نک: اعلام الدین، قم، مؤسسه آل البیت، ص233.
3- این مسئله، در میان جوانان و به ویژه در میان دختران بیشتر مشاهده می شود. مقایسه کردن خود با کسانی که زیباترند، موجب غمگینی و رنجوری می شود. این نیز یک مقایسه صعودی است. در چنین مواردی با استفاده از مقایسه نزولی می توان این احساس ناخوشایند را از خود دور ساخت. همچنین ممکن است مقایسه صعودی در جمال، در یک زندگی خانوادگی شکل گیرد و کسی همسر خود را با همسر زیباتری چه مرد باشد چه زن مقایسه کند. این مقایسه (که می تواند بر اثر دیدن خود فرد یا تصویر او شکل گیرد)، داوری او را تحت تأثیر قرار می دهد و ادراک او را دگرگون می سازد. پژوهش ها نشان داده اگر کسی پیش از داوری و

ارزیابی کسی، فرد یا افراد جذاب تر و زیباتری را دیده باشد، فرد مورد نظر با جذّابیت و زیبایی کمتری ارزیابی می شود. (این پژوهش را کنریک در سال 1993م. انجام داده است. نک: روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلام، تهران، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه ها (سمت)، ص 253. همچنین پژوهش دیگری ثابت کرده هنگامی که مردان، عکس های زنان بسیار زیبا را می بینند، همسران مورد علاقه خود را با جذابیت کمتری ارزیابی می کنند. (این پژوهش را نیز کنریک و همکاران او در سال 1980م. انجام داده اند. نک: اعلام الدین، قم، مؤسسه آل البیت، ص233.

باشد و هم در بعد جمال و زیبایی. در هر صورت، برای کاستن از آثار منفی آن می توان از مقایسه نزولی استفاده کرد. امام باقر علیه السلام در این باره می فرماید:

إِیّاکَ أَنْ تُطْمِحَ بَصَرَکَ إِلی مَنْ هُوَ فَوْقَکَ...فَإِنْ دَخَلَکَ مِنْ ذلِکَ شَی ءٌ فَاذْکُرْ عَیْشَ رَسُولِ اللّهِ صَلَّی اللّهُ عَلَیْهِ وَ آلِهِ فَإِنَّما کانَ قُوتُهُ الشَّعِیرَ وَ حَلْواهُ التَّمْرَ وَ وَقُودُهُ السَّعَفَ إِذا وَجَدَهُ.(1)

بپرهیز از اینکه نگاه کنی به کسی که برتر از توست... . پس اگر از این کار (نگاه به بالادست) چیزی بر تو وارد شد، به یاد آور زندگی پیامبر خدا صلی الله علیه و آله را که غذایش از جو و شیرینی اش خرما و هیزمش شاخه های خشک نخل بود، هرگاه یافت می شد.

در این کلام، به خوبی روشن است که راه مقابله با احساسات ناخوشایندی که به علت مقایسه صعودی به وجود می آید، استفاده از مقایسه نزولی است و جالب اینجاست که همیشه لازم نیست زندگی های پایین دست، از زندگی های زمان حال باشد، بلکه می توان از زندگی های تاریخی نیز استفاده کرد، همانند امام باقر علیه السلام که به زندگی پیامبر خدا صلی الله علیه و آله اشاره کردهاست.

گاهی انسان تصور می کند بد بودن وضع زندگی به سبب پشت کردن خدابه انسان و نشانه نگون بختی است. بررسی زندگی افرادی همچون پیامبر خدا

1- اصول کافی، ج 2، ص 137؛ مشکاه الأنوار، ص130.

و دیگر اولیای دین، این تصور باطل را می زداید؛ چون انسان می بیند کسانی هم که برترین انسان ها بوده اند، زندگی های معمولی و بلکه سختی داشته اند. این گونه آرام می گیرد و آن احساس ناخوشایند و آن تصور نادرست، از او دور می شود.

روش هایی برای کاهش مقایسه صعودی

اشاره

روش هایی برای کاهش مقایسه صعودی

زیر فصل ها

یک _ چشم ندوختن

یک _ چشم ندوختن

مشاهده زندگی های برتر، همیشه به مقایسه نمی انجامد. حلقه مفقوده میان مشاهده و مقایسه، «چشم دوختن» است. اگر این مشاهده، به چشم دوختن تبدیل شود، مقایسه را در پی خواهد داشت. به همین سبب، خداوند بزرگ خطاب به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید:

وَ لا تَمُدَّنَّ عَیْنَیْک إِلَی مَا مَتَّعْنَا بِهِ أزْوَاجًا مِنْهمْ زَهْرَهَ الْحَیَوهِ الدَّنیَا لِنَفْتِنَهُمْ فِیِه وَ رزقُ رَبِّکَ خَیْرٌ وَ أبْقَی. (طه:131)

و چشم مدوز به آنچه گروهی از آنان را از آن بهره مند ساختیم تا آنان را بیازمایم و روزی پروردگارت بهتر و پایدارتر است.

پس از نزول این آیه شریفه، رسول خدا صلی الله علیه و آله به کسی گفت این جمله را به گوش مردم برسان:

مَنْ لَمْ یَتَأَدَّبْ بِأَدَبِ اللّهِ تَقَطَّعَتْ نَفْسُهُ عَلَی الدُّنْیا حَسَراتٍ.(1)

هر کس با ادب الهی تربیت نشود، از حسرت بر دنیا نفسش به شماره می افتد.

مقایسه زندگی خود با بالادست ها آن قدر زندگی را بر انسان سخت می کند که گویی انسان در حال جان کندن است و در این شرایط، نمی توان

1- بحارالانوار، ج 71، ص 348؛ فقه الرضا علیه السلام، ص 364.

زندگی آرام و لذت بخشی را انتظار داشت.

همچنین آن حضرت در حدیث دیگری به شدت حزن اشاره می کند و می فرماید:

مَنْ أَتْبَعَ بَصَرَهُ ما فِی أَیْدِی النّاسِ کَثُرَ هَمُّهُ وَ لَمْ یَشْفِ غَیْظُهُ.(1)

کسی که به آنچه در دست دیگران است چشم بیندازد، اندوهش فراوان شود و خشم او آرام نگیرد.

دو _ کنترل معاشرت

دو _ کنترل معاشرت

معاشرت با ثروتمندان، ارزش نعمت های خدادادی را کاهش می دهد و همین، سبب کاهش رضامندی می شود. رسول خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید:

أَقِلّوُا الدُّخُولَ عَلَی الاَغْنِیاءِ فَإِنَّهُ أحْری أَنْ لاتَزْدَرُوا نِعَمَ اَللّهِ عَزَّوَجَلَّ.(2)

ورود بر ثروتمندان را کاهش دهید که برای آنکه نعمت های خدا را خوار نشمارید، بهتر است.

بنابراین، یکی دیگر از راه های کنترل مقایسه صعودی، کنترل معاشرت هاست.

سه _ خداوند؛ روزی رسان مطلق

سه _ خداوند؛ روزی رسان مطلق

ترس از آینده و چگونگی تأمین «روزی»، یک نگرانی عمومی است که اگر به اندازه باشد و از حدّ متعارف نگذرد، عامل تحرک برای کسب روزی خواهدبود، ولی اگر افزایش یابد و از حد معمولی بگذرد، به افزایش

تنیدگی و فشار روانی می انجامد و رضایت از زندگی را به مخاطره می اندازد.

این در حالی است که روزی انسان تأمین شده است. خداوند متعال،

1- اصول کافی، ج 2، ص 315؛ تفسیرالقمی، ج 1، ص 381؛ مطبعه النجف الأشرف.
2- میزان الحکمه، ج 9، ص 4414، ح 15362.

تضمین کرده است که روزی انسان را در هر شرایطی تأمین می کند. تأمین کننده روزی، مالک آفرینش است و تضمین کننده آن، مقتدر و شکست ناپذیر است. خداوند در قرآن کریم می فرماید: «إِنَّ اللّهَ هُوَ الرَّزّاقُ ذُو الْقُوَّهِ الْمَتینُ؛ خداست روزی رسان و اوست دارنده نیرویی سخت استوار». (ذاریات: 58)

به گفته قرآن کریم، هیچ جنبنده ای در روی زمین نیست مگر آنکه روزی اش بر عهده خداست.(1) چه بسا جنبندگانی که نمی توانند روزی خود را به دست آورند و خدا روزی آنها را می دهد.(2) وقتی انسان بداند روزی اش به دست صاحب قدرت است، احساس اطمینان و آرامش و آرامش می کند. ازاین رو، پیامبر خدا صلی الله علیه و آله به ابن مسعود می فرماید:

یَابْنَ مَسْعُودٍ! لاتَهْتَمَّ لِلرِّزْقِ فَإِنَّ اللّه َ تَعالی یَقُولُ: «وَ ما مِن دَابَّهٍ فِی الأَرْضِ إِلَّا عَلَی اللّه ِ رِزْقُها» وَ قالَ: «وَ فِی السَّماءِ رِزْقُکُمْ وَ مَا تُوعَدُونَ».(3)

ای ابن مسعود! برای روزی، اندوه مخور؛ چرا که خداوند متعال می فرماید: «هیچ جنبنده ای در زمین نیست مگر آنکه روزی آن با خداست» و فرمود: «روزی شما و آنچه به شما وعده داده است، درآسمان است».

همچنین پیامبر خدا صلی الله علیه و آله به دو تن از فرزندان خالد می فرماید:

لا تَیْأَسا مِنَ الرِّزْقِ ما تَهَزهَزَتْ رُؤُوسُکُما، فَإِنَّ الْاءِنْسانَ تَلِدُهُ اُمُّهُ أَحْمَرَ لَیْسَ

1- «وَ ما مِنْ دَابَّهٍ فِی ٱلْأَرْضِ إِلاّ عَلَی اللّهِ رِزْقُها وَ یَعْلَمُ مُسْتَقَرَّها وَ مُسْتَوْدَعَها کُلٌّ فی کِتابٍ مُبینٍ؛ هیچ جنبنده ای در روی زمین نیست مگر آنکه روزی اش بر عهده خداست و موضع و مکان آن را می داند. همه اینها در کتابی روشنگر لوح محفوظ آمده است.» (هود: 6)
2- وَ کَأَیِّنْ مِنْ دَابَّهٍ لاّ تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللّهُ یَرْزُقُها وَ إِیّاکُمْ وَ هُوَ السَّمیعُ الْعَلیمُ؛ چه بسیار جنبندگانی که یارای تحصیل روزی خویش را ندارند و خدا آنها را و شما را روزی می دهد و او شنوا و داناست». عنکبوت: 60
3- مکارم الاخلاق، ج 2، ص 356، ح 266.

عَلَیْهِ قِشْرهٌ، ثُمَّ یَرْزُقُهُ اللّه ُ عَزَّوَجَلَّ.(1)

تا وقتی سر شما حرکت می کند، از روزی ناامید نباشید؛ چه اینکه انسان را مادرش سرخ و بدون پوست می آفریند، سپس خداوند عزوجل، او را روزی می دهد.

چهار _ باور کردن تقدیر روزی

چهار _ باور کردن تقدیر روزی

روزی انسان را خداوند تعیین کرده است و این اصلی انکارناپذیر است و هیچ کس نمی تواند مانع آن شود. پیامبر خدا درباره حقیقت یادشده این گونه اطمینان می دهد:

لَوْ أَنَّ جَمِیعَ الخَلائِقِ اجْتَمَعُوا عَلی أَنْ یَصْرِفُوا عَنْکَ شَیْئاً قَدْ قُدِّرَ لَکَ لَمْ یَستَطِیعُوا وَ لَوْ أنَّ جَمِیعَ الْخَلائِقِ اجْتَمَعُوا عَلَی أَنْ یَصْرِفُوا إِلَیْکَ شَیْئاً لَمْ یُقَدَّرْ لَکَ لَمْ یَستَطِیعُوا.(2)

اگر همه آفرینش جمع شوند تا چیزی را که برای تو مقدر شده است از تو برگردانند، نمی توانند و اگر همه آفرینش جمع شوند تا چیزی را که برای تو مقدّر نشده است به تو بدهند، نمی توانند.

این، واقعیت نظام روزی رسانی است. اگر به این واقعیت باور داشتهباشیم، راحت زندگی می کنیم. اگر بدانیم روزی ما تعیین شده است و هیچ کس نمی تواند از آن بکاهد و هیچ قدرتی نمی تواند مانع آن شود، آن گاه احساس راحتی می کنیم و می توانیم از زندگی خود لذت ببریم.

پیامبر خدا در همین باره می فرماید:

1- مسند ابن حنبل، ج 3، ص 469؛ سنن ابن ماجه، بیروت، دار احیاء التراث، ج 2، ص 1394، ح 4165؛ تنبیه الخواطر و نزهه النواظر، بیروت، دارالتعارف و دار صعب، ج 1، ص 168.

2- امالی طوسی، قم، مؤسسه البعثه، ص 675، ص 1424؛ بحارالانوار، ج 74، ص 137سی دی 5/2 نور.

الرِّزقُ یَطلُبُ العَبْدَ أشَدَّ طَلَباً مِن أجَلِهِ.(1)

روزی در پی بنده است؛ پی جوتر از آنکه اجلش در پی اوست.

ایشان در جایی دیگر می فرماید:

أنَّ الرِّزْقَ لَیَطْلُبُ الْعَبْدَ کَما یَطْلُبُهُ أجَلُهُ.(2)

به درستی که روزی در پی بنده است؛ همان گونه که اجلش در پی اوست.

پنج _ تدریجی بودن روزی

پنج _ تدریجی بودن روزی

انسان، عمری طولانی برای خود در نظر می گیرد و سپس به این می اندیشد که چگونه باید روزی اش را تأمین کند. اشتباه شناختی او در این است که می پندارد، روزیِ تمام عمر او باید در حال حاضر وجود داشته باشد تا احساس آرامش کند. فکر می کند که تأمین بودن روزی، یعنی حاضر بودن تمام روزی در زمان حال. این در حالی است که تأمین بودن روزی انسان به معنای حاضر بودن آن در لحظه حال نیست. یکی دیگر از قوانین روزی، این است که روزی، «پی در پی» فرا می رسد. این قانون را پیامبر خدا صلی الله علیه و آله این گونه بیان می فرماید:

یا عَلِیُّ لاتَهتَمَّ لِرِزْقِ غَدٍ، فَإنَّ کُلَّ غَدٍ یَأْتِی رِزْقُهُ.(3)

ای علی! اندوه روزی فردا را نخور که هر فردایی، روزی آن فرامی رسد.

راه نجات از این بحران، باور داشتن به قانون روز به روز بودن روزی است. کسی که می داند روزی فردا، فردا می آید، از نبود آن در امروز نگران نمی شود و آسوده، زندگی خواهد کرد.

1- جامع الاخبار، ص 108.
2- صحیح ابن حبان، بیروت، مؤسسه الرساله، ج 8، ص 31، ح 3238؛ أعلام الدین، ص 342.

3- تحف العقول، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، ص 14.

یکی از علل نارضایتی از زندگی این است که انسان، اندوه همه عمر را بر لحظه حال وارد می سازد و همین امر، سبب تحمل ناپذیر شدن زمان حال می شود.

شش _ دوری از حرص

شش _ دوری از حرص

تصور انسان این است که برای راحتی زندگی، فقط باید امکانات بیشتری فراهم کرد و درآمد بیشتری داشت. باید هرچه بیشتر بهره مند شد، تا لذت زندگی را درک کرد. این باور، میل به بیشتر داشتن، بیشتر خرج کردن و بیشتر بهره مند شدن را در انسان برمی انگیزد.اینجاست که حرص و طمع، متولد می شود و انسان، تمام توان خود را در این راه به کار می گیرد. این در حالی است که پیامبر خدا در سفارش خود به ابوذر می فرماید:

یا أَباذَرٍّ! لایُسْبَقُ بَطِیءٌ بِحَظِّهِ وَ لایُدْرِکُ حَرِیصٌ ما لَمْ یُقَدَّرْ لَهُ.(1)

ای ابوذر! شخص کُند، از بهره خود عقب نمی افتد و شخص حریص، آنچه را برایش مقدّر نشده، به دست نمی آورد.

همه اینها در شناخت نادرست ریشه دارد وگرنه کسی که بداند خدا ضامنروزی است و آن را معین فرموده است و حرص و او بر میزان تقدیرش تأثیری ندارد، بدون شک طمع نمی ورزد.

هفت _ قناعت، کلید رضایت

هفت _ قناعت، کلید رضایت

بر اساس آنچه بیان شد، اکنون می توان مفهوم قناعت و تأثیر آن در زندگی را بهتر فهمید. قناعت، کلید رضایت از زندگی است. شخص قانع برای به دست آوردن روزی تلاش می کند، ولی به آنچه خدا روزی کرده، راضی است. پس، از زندگی خود احساس رضایت خواهد کرد.

1- الأمالى،طوسى، ص 527، ح 1162؛ مكارم الأخلاق، ج 2، ص 365، ح 2661.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید که «بر نخستین در بهشت نوشته شده است: هر چیزی چاره ای دارد و چاره زندگی، چهار چیز است که یکی از آنها قناعت است.»(1) تفاوت فرد قانع با فرد حریص ناراضی، در احساس آرامشی است که فرد قانع، از آن بهره مند است و فرد حریص، از آن محروم. نه حرص زدن حریص بر میزان روزی او می افزاید و نه قناعت قانع، روزی کمتری نصیب وی می کند. پس اگر انسان به آنچه تعیین شده راضی باشد، از نعمت آرامش نیز بهره مند خواهد شد؛ چیزی که فرد حریص از آن محروم است. پیامبر خدا می فرماید:

ألا و إنَّ لِکُلِّ امرِیًرِزْقاً هُوَ یَأْتِیهِ لا مَحالَهَ، فَمَنْ رَضِیَ بِهِ بُورِکَ لَهُ فِیهَ وَ وَسِعَهُ وَ مَنْ لَم یَرْضَ بِهِ لَمْ یُبارَکْ لَهُ فِیهِ وَ لَمْ یَسَعْهُ.(2)

آگاه باشید که برای هر کس، روزی ای هست که به ناچار به او می رسد.پس اگر کسی به آن راضی باشد، مایه برکت او می شود و نیازهایش را فرامی گیرد و کسی که به آن راضی نباشد، مایه برکت او نمی شود و نیازهایش را فرانمی گیرد.

1- پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: «... فَعَلی اوَّلِ بابٍ مَنْهاالجنه مَکْتُوبٌ...لِکُلِّ شَیْ ءٍ حیلَهٌ وَ حِیلَهُ الْعَیْشِ أَرْبَعُ خِصال؛ الْقَناعَهُ وَ بَذْلُ الْحَقِّ وَ تَرْکُ الْحِقْدِ وَ مَجالَسَهُ أَهْلِ الْخَیْر.» بحارالانوار، ج 8، ص 144، ح 67.
2- اعلام الدین، ص 342؛ مستدرک الوسائل، ج 13، ص 29، ح 14652.

اشاره

فصل سوم: رویارویی با تنیدگی

سختی ها و گرفتاری ها سبب ناکامی نمی شود. دلیل ناکامی ها و شکست ها، نداشتن مهارت های لازم برای رویارویی با پدیده های ناخوشایند است. با بهره مندی از مهارت های رویارویی با تنیدگی، می توان دوران ناخوشایند را به سلامت پشت سر گذاشت و از آن پلی به سوی موفقیت بیشتر ساخت. بنابراین، یکی از ضرورت های زندگی، فراگیری شیوه های رویارویی با سختی ها و به دست آوردن مهارت لازم برای گذر از دوران ناخوشایند است.

اجتناب ناپذیری رویارویی

اجتناب ناپذیری رویارویی

هر موقعیت ناخوشایند، واکنشی از سوی ما را به همراه دارد. در واقع، یکی از فلسفه های بروز سختی ها و مشکلات، سنجش نوع واکنش انسان در برابر این موقعیت هاست که در اصطلاح، «مقابله» نامیده می شود. بی گمان همه انسان ها به موقعیت های ناخوشایند، واکنش نشان می دهند، ولی مهم این است که آن واکنش، درست و خردمندانه باشد.

بی تابی، واکنش نادرست

بی تابی، واکنش نادرست

فوری ترین و شاید شایع ترین واکنش در برابر حوادث ناخوشایند، بی تابی کردن است. طبع اولیه انسان این است که در برابر ناخوشایندی های زندگی

بی تاب می شود. خداوند در قرآن کریم در این باره می فرماید:

إِنَّ ٱلإِنْسانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا. (معارج:19 و 20)

همانا انسان حریص و بی تاب آفریده شده است. هرگاه بدی به او برسد، بی تاب می شود.

بی تابی کردن، روال عادی زندگی را تغییر می دهد و تعادل انسان را برهم می زند. این تعادل نداشتن، ممکن است به دو شکل نمایان شود: یکی بروز رفتارهایی که فرد پیش از این انجام نمی داد و دیگری ترک رفتارها و کارهایی که انجام می داد. رسول خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید:

إِنَّ الْجَزَعَ عَلَی الْمُصِیبَهِ أَنْ یَعْمَلَ شَیْئاً لَمْ یَکُنْ یَعْمَلُهُ أَوْ یَتْرُکَ شَیْئاً کانَ یَعْمَلَهُ.

همانا بی تابی کردن بر مصیبت، آن است که کاری را انجام دهد که انجام نمی داده و یا ترک کند چیزی را که انجام می داده است.

بردباری، بهترین واکنش

بردباری، بهترین واکنش

بی تابی، نه تنها هیچ تأثیری ندارد، بر مقدار مصیبت می افزاید. بنابراین، بهترین راه برای مقابله با سختی، بردباری ورزیدن (صبر) است. صبر، یعنی مقاومت در برابر سختی ها و از دست ندادن تاب و قرار. صبر، نیرویی است کُنشگر و پویا که انسان را در برابر آنچه ناخوشایند اوست، توان مند می سازد. هر مشکل و مصیبتی، به تناسب ناخوشایندی اش، روان انسان را در تنگنا قرار می دهد و سبب بروز فشار روانی می شود. در برابر این گونه پدیده ها، اگر فرد، توان مند و مقاوم نباشد، عنان اختیار و تعادل خویش را از کف می دهد و به رفتارهایی دست می زند که نه تنها به حل مشکل خود کمک نمی کند، بر رنج و

درد آن نیز می افزاید. به وسیله شکیبایی، می توان مشکلات را کاهش داد و شادکامی را در سطح رضایت بخشی حفظ کرد.

نشانه های صابران

اشاره

نشانه های صابران

برای صابران، نشانه هایی وجود دارد که از روی آنها می توان میزان بردباری شان را سنجید. این نشانه ها عبارتند از:

1. ناتوان نشدن

یکی از پی آمدهای منفی مصیبت ها، ناتوان و زمین گیر شدن انسان است. کسی که صبر نکند و بی تاب باشد، احساس ناتوانی می کند و دست از هر اقدام مثبتی برخواهد داشت، ولی صابران، دچار ضعف و کسالت نمی شوند. آنان احساس ناتوانی، به خود راه نمی دهند و با قدرت و قوّت، در برابر مشکلات می ایستند.

2. بی تابی نکردن

کسانی که صبر ندارند، قرار خود را از دست می دهند و بی تابی می کنند. بی تاب شدن، به دلیل صبر نکردن است.

3. شکایت نکردن از خدا

کسانی که توان و تحمل مصیبت را ندارند، لب به شکایت از خدا می گشایند و خدا را مقصر می دانند، ولی افراد بردبار که موقعیت تلخ پیش آمده را مهار می کنند، از خدا شکایتی ندارند. آنان ممکن است به خدا شکایت کنند، ولی هرگز از او شکایت نمی کنند. میان «شکایت کردن از خدا» و «شکایت کردن به خدا» تفاوت وجود دارد.

پیامبر خدا درباره نشانه های سه گانه یاد شده می فرماید:

عَلامَهُ الصّابِرِ فِی ثَلاثٍ: أَوَّلُها أَنْ لایَکْسَلَ، وَ الثّانِیَهُ أَنْ لایَضْجَرَ وَ الثّالِثَهُ أَنْ لایَشْکُوَ مِنْ رَبِّهِ عَزَّوجَلَّ. لِأَنَّهُ إِذا کَسِلَ فَقَدْ ضَیَّعَ الحَقَّ وَ إِذا ضَجِرَ لَم یُؤَدِّ الشُّکرَ و إِذا شَکا مِنْ رَبَّهِ عَزَّوجَلَّ فَقَدْ عَصاهُ.(1)

نشان شخص صابر، سه چیز است: اول آنکه کسل نیست، دوم آنکه بی تابی نمی کند، و سوم آنکه از خداوند _ عزوجل _ شکایت نمی کند؛ چه اینکه هرگاه او کسل شود، حق را تباه کرده است و هرگاه بی تاب شود، شکر را ادا نکرده است و هرگاه از خداوند _ عزوجل _ شکایت کند، به تحقیق، معصیت او را کرده است.

موازنه صبر و بلا

اشاره

موازنه صبر و بلا

جالب اینکه میان صبر و بلا، موازنه برقرار است؛ یعنی هر اندازه بلا بیشتر باشد، صبر بیشتری نیز داده می شود. پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله درباره این موازنه می فرماید: «إِنَّ الصَّبْرَ یَأْتِی مِنَ اللّهِ ِ عَلی قَدْرِ الْبَلاءِ؛ همانا صبر، به اندازه بلا از جانب خداوند می آید».(2)

پس فرقی نمی کند که مصیبت وارد شده، کوچک باشد یا بزرگ. گرفتاری، هر اندازه که باشد، به همان اندازه نیز توان تحمل آن داده می شود. بنابراین، نه کوچک بودن مشکلات به معنای تحمل کردن آن و نه بزرگ بودن مشکلات به معنای تحمل ناپذیر بودن آن است، ولی ما از توان صبر استفاده نمی کنیم یا کارهایی انجام می دهیم که به صورت غیرواقعی، بر فشار روانی ما می افزاید. در اینجاست که موازنه به نفع تنیدگی برهم می خورد و توان تحمل انسان

1- علل الشرائع، ج 2، ص 498؛ بحارالانوار، ج 71، ص 86.
2- الترغیب و الترهیب، ج 3، ص 64، ح 13؛ کنزالعمال، ج 6، ص 376.

کاهش می یابد. برای حفظ موازنه و تقویت توان، برخورداری از مهارت هایی لازم است که در ادامه به آن خواهیم پرداخت.

پیش از آن، بر این نکته تأکید می شود که هنگام مشکلات و سختی ها، نیازمند صبر هستیم تا موقعیت ناخوشایند به کنترل انسان درآید. در حقیقت، صبر، عاملی برای کنترل چنین موقعیت هایی است و تحقق این عامل، خود، نیازمند به کارگیری اصولی است که به انسان کمک می کند تا تسلط و کنترل خود را بر امور حفظ کند. این اصول کنترل کننده عبارتند از:

1. کنترل هماهنگی (هماهنگ سازی خواسته ها با واقعیت ها)

1. کنترل هماهنگی (هماهنگ سازی خواسته ها با واقعیت ها)

یکی از راه های کنترل موقعیت ناخوشایند و تحقق صبر، هماهنگی میان انتظارها با واقعیت هاست. در حقیقت، کنترل هماهنگی؛ یعنی مهار کردن موقعیت های ناخوشایند از راه هماهنگ سازی انتظارات با واقعیت ها.

انسان زمانی از روی دادن سختی ها به تنیدگی و نارضایتی دچار می شود که انتظارش برآورده نشده باشد. بنابراین، انتظار ما تعیین کننده است، دنیاست. از دنیا واقعیت، این است که سختی ها اجتناب ناپذیرند. پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید: «مَعَ کُلِّ فَرْحَهٍ تَرْحَهُ؛ با هر خوشی ای، رنجی هست». (1)

انتظار اگر با واقعیت هم خوانی داشته باشد، نارضایتی را در پی نخواهد داشت. معمولاً کسانی که از زندگی ناراضی اند، تصور و انتظارشان از دنیا واقع گرایانه نیست. به همین سبب، رسول خدا صلی الله علیه و آلهبرای ایجاد هماهنگی در این زمینه، واقعیت ها را برای دیگران بیان می کرد. از امام صادق علیه السلام روایت شده است که رسول خدا صلی الله علیه و آله در سفارش های آموزنده خود به امیرمؤمنان،

1- بحارالأنوار، ج 77، ص166؛تاریخ بغداد، ج 3، ص 116.

علی علیه السلام فرمود:

یا عَلِیُّ! ما مِنْ دارٍ فِیها فَرْحَهٌ إِلّا یَتبَعُها تَرْحَهٌ.(1)

یا علی! هیچ خانه ای را خوشی فرانمی گیرد، مگر آنکه رنجی به دنبال خواهد داشت.

یا در کلام دیگر می فرماید:

أَیُّها النّاسُ! هذِهِ دارُ تَرَحٍ لا دارُ فَرَحٍ وَ دارُ الْتِواءٍ لا دارُ اسْتِواءٍ، فَمَنْ عَرَفَها لَمْ یَفْرَحْ لِرَجاءٍ وَ لَمْ یَحْزَنْ لِشَقاءٍ.(2)

هان ای مردم! این [دنیا]، خانه رنج است، نه خانه سرور و خانه ای است پیچیده. نه خانه ای ساده ازاین رو، هر کس آن را بشناسد، با برآورده شدن آرزویی مسرور نمی شود و با ناکام شدن، محزون نمی شود.

حضرت در این بیان نورانی، نخست به معرفی واقعیت دنیا می پردازد سپس به نقش شناخت و آگاهی یابی از این واقعیت اشاره می کند و می فرماید که هماهنگی شناخت انسان با واقعیت دنیا سبب می شود نه از خوشی هایش، سرمست و نه از ناخوشی هایش، غمین و افسرده شویم.

2. کنترل تسلیمی (پذیرفتن ناخوشایندی ها)

2. کنترل تسلیمی (پذیرفتن ناخوشایندی ها)

از دیگر راه های کنترلی، پذیرش موقعیت ناخوشایند و ستیز نکردن با آنهاست.

یکی از واقعیت های سختی ها، «برگشت ناپذیری» آنهاست. سختی ها براساس تقدیر الهی شکل می گیرند و تقدیر الهی بر اساس حکمت و

1- تفسیر قمی، ج 1، ص 364.
2- بحارالانوار، ج 77، ص 187، ح 35؛ أعلام الدین، ص 343.

مصلحت انسان ها رقم می خورد. ازاین رو، وقتی پدیده ناخوشایندی فرا رسد، تا مأموریت خود را انجام ندهد و به هدف های خود دست نیابد، باز نخواهد گشت. با این حال، تلخی سختی ها و سختی گریزی انسان به گونه ای است که آدمی را به تلاش برای از بین بردن حادثه ناخوشایند و بازگشت به دوران خوشایند پیشین وامی دارد.

همان گونه که دوست داریم دوران خوشایند زندگی همواره وجود داشته باشد و هرگز پایان نیابد، دوست داریم حادثه های ناخوشایند نیز هرگز وجود نداشته باشند و هیچ گاه فرانرسند. ازاین رو، هنگام رویارویی با یک پدیده ناخوشایند، بیشتر به حذف حادثه می اندیشیم تا مدیریت آن و مایلیم به سرعت، وضعیت را به حالت گذشته خود برگردانیم.

در چنین فضایی، پدیده «جنگ با سختی ها» به وجود می آید. به ستیز با سختی ها برمی خیزیم تا آنها را از صحنه روزگار حذف کنیم و شرایط را به وضعیت عادی برگردانیم. این در حالی است که این ستیزه جویی هیچ تأثیری در تغییر وضعیت و تبدیل آن از ناخوشایند به خوشایند نخواهد داشت. بنابراین، بهترین راه این است که سختی ها را به عنوان یک واقعیت بپذیریم و موقعیت ناخوشایند را مهار و مدیریت کنیم.

معاذ بن جبل یکی از اصحاب پیامبر خدا صلی الله علیه و آله است که با از دست دادن فرزند خود بی تاب شد. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله نامه ای به وی نوشت و مصیبت فرزندش را به وی تسلیت گفت. حضرت در بخشی از نامه، به دو مسئله مهم اشاره می فرماید: یکی «اجتناب ناپذیری سختی ها» است و دیگری «برگشت ناپذیری سختی ها» و بدین سان، با این کلام او را آرام می سازد:

وَ اعْلَمْ أَنَّ الْجَزَعَ لا یَرُدُّ مَیِّتاً و لایَدْفَعُ قَدَراً، فأَحْسِنِ الْعَزاءَ وَ تَنَجَّزِ الْمَوعُودَ فَلا یَذْهَبَنَّ أسَفُکَ عَلی ما لازِمٌ لَکَ ولِجَمِیعِ الْخَلْقِ، نازِلٌ بِقَدَرِهِ.(1)

بدان که بی تابی کردن، نه مرده را برمی گرداند و نه تقدیر را دفع می کند. پس به نیکی، عزادار باش و وعده الهی را قطعی بدان و نسبت به آنچه بر تو و بر همه مردم حتمی است و به تقدیر الهی نازل شده، تأسف نخور.

درباره این اصل، در متون دینی سخنان فراوانی از دیگر معصومان علیهم السلام وجود دارد که فرصت طرح آنها در این مجال نیست.

3. کنترل اِسنادی (مقدّر بودن حوادث)

3. کنترل اِسنادی (مقدّر بودن حوادث)

اِسناد (نسبت) دادن یعنی تعیین اینکه منشأ امور، چه کسی است و چه کسی هدایت و برنامه ریزی کارها را در دست دارد و کنترل اسنادی، یعنی مهار موقعیت ناخوشایند و مدیریت کردن آن از راه اسناد امور به منبعی مطمئن.

برای انسان، خیلی مهم است که بداند آنچه می بیند، از چه منبعی آمده است و به چه کسی منسوب می شود. برای انسان، مهم نیست که چه اتفاقی افتاده، مهم آن است که بداند چه کسی این کار را انجام داده است.

بر همین اساس، یکی از چیزهایی که بر تلخی رویدادهای ناگوار می افزاید، تصادفی پنداشتن و خارج از برنامه دانستن آنهاست. معمولاً هنگامی که حادثه ناخوشایندی رخ می دهد، آن را تصادفی و خارج از قاعده می دانیم و بر این باوریم که نباید چنین اتفاقی می افتاد، ولی اگر بدانیم سختی ها و حادثه ها بخشی از زندگی اند، آن گاه واکنش ما متفاوت خواهد بود. به بیان دیگر، وقتی بدانیم سختی های زندگی، بر اساس مقدرات

1- تحف العقول، ص 59؛ بحارالانوار، ج 77، ص 164، ح 182.

خداوندی رخ داده که رحیم، علیم و حکیم است، بدون شک، این باور، تنیدگی و رنج مصیبت را کاهش می دهد و موقعیت ناخوشایند را تحمل پذیر می سازد. وقتی مسلمانان صدر اسلام دچار بحران می شدند، منافقان به آنان طعنه می زدند. خداوند بزرگ برای تسکین آنان، آنها را متوجه مسئله تقدیر الهی می کند و خطاب به رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

قُلْ لَنْ یُصیبَنا إِلاّ ما کَتَبَ اللّهُ لَنا هُوَ مَوْلانا وَ عَلَی اللّهِ فَلْیَتَوَکَّلِ الْمُؤمِنُونَ. (توبه: 51)

بگو هیچ حادثه ای برای ما رخ نمی دهد، مگر آنچه خداوند برای ما نوشته است؛ او مولای ماست و مؤمنان باید بر خدا توکل کنند.

گاهی ممکن است تصور کنیم وارد شدن مصیبت به معنای خارج شدن ما از دایره ولایت و حمایت الهی است. پس دچار ترس و نگرانی می شویم. اگر بدانیم که خدا در همه حال، مولای ماست و آنچه اتفاق افتاده، خارج از کنترل و تصادفی نیست، راحت تر می توانیم سختی را تحمل کنیم. این «توانایی»، به آن «دانایی» بستگی دارد.

در آیه ای دیگر آمده است:

ما أَصابَ مِنْ مُصِیبَهٍ إِلّا بِإِذْنِ اللّهِ وَ مَنْ یُؤْمِنْ بِاللّهِ یَهْدِ قَلْبَهُ وَ اللّهُ بِکُلِّ شَیْ ءٍ عَلِیمٌ. (تغابن: 11)

هیچ مصیبتی وارد نمی شود، مگر به اذن خداوند و هر کس به خدا ایمان آورد، قلبش را هدایت می کند و خداوند، به هر چیزی آگاه است.

خداوند متعال، در آیه دیگری به مقدّر بودن حوادث اشاره می کند و فایده آن را این می داند که انسان، نه از ناخوشی ها غمگین می شود و نه از خوشی ها

سرمست:

ما أَصابَ مِنْ مُصیبَهٍ فِی اْلأَرْضِ وَ لا فِی أَنْفُسِکُمْ إِلاّ فی کِتابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَها إِنَّ ذلِکَ عَلَی اللّهِ یَسیرٌ لِکَیْلا تَأْسَوْا عَلی ما فاتَکُمْ وَ لا تَفْرَحُوا بِما آتاکُمْ وَ اللّهُ لا یُحِبُّ کُلَّ مُخْتالٍ فَخُورٍ. (حدید: 22 و 23)

هیچ مصیبتی نه در زمین و نه در نفس های شما[به شما] نرسد، مگر آنکه پیش از آنکه آن را پدید آوریم، در کتابی است. این [کار] بر خدا آسان است تا بر آنچه از دست شما رفته است، اندوهگین نشوید و به[سبب] آنچه به شما داده است، شادمانی نکنید و خدا هیچ خودپسند فخرفروشی را دوست ندارد.

روزی ام سلمه به پیامبر خدا صلی الله علیه و آله گفت: شما هر سال به بیماری سختی دچار می شوید؟ حضرت در پاسخ وی فرمود:

ما أَصابَنِی شَیْ ءٌ مِنْها إِلّا وَ هُوَ مَکْتُوبٌ عَلَیَّ وَ آدَمُ فِی طِینَتِهِ.(1)

هیچ مصیبتی به من نمی رسد، مگر اینکه آن مصیبت، وقتی آدم در حالت گل بود، برای من نوشته شده است.

وقتی بدانیم همه حوادث، یک برنامه منظم و حکیمانه است، احساس راحتی می کنیم و رنج و دردمان کاهش می یابد. رسیدن به این مرحله، مستلزم داشتن باور به تقدیر الهی است. کسی که به این باور برسد، در برابر این موقعیت ها آسیب ناپذیر می شود. در حقیقت، این باور، انسان را در برابر ناخوشی ها و خوشی های زندگی ایمن می سازد که از راه اثرناپذیری از دو موقعیت یاد شده به دست می آید. رسیدن به این مرحله و ایمن شدن در برابر

1- کنزالعمال، ج 1، ص 109، ح 504.

هر دو موقعیت خوشایند و ناخوشایند، آن چنان مهم است که آن را «حقیقت ایمان» دانسته اند، پیامبر خدا می فرماید:

لِکُلِّ شَیْ ءٍ حَقِیقهٌ، ما بَلَغَ عَبْدٌ حَقِیقَهَ الإِیمانِ حَتّی یَعْلَمَ أَنَّ ما أصابَهُ لَمْ یَکُنْ لِیُخْطِئَهُ وَ ما أَخطَأهُ لَمْ یَکُن لِیُصیبَهُ.(1)

هر چیزی حقیقتی دارد؛ هیچ بنده ای به حقیقت ایمان نمی رسد تا اینکه بداند آنچه به او رسیده، بنا نبوده است که نرسد و آنچه به او نرسیده، بنا نبوده است که برسد.

این، اعجاز باور به تقدیر الهی است. باور به تقدیر الهی، انسان را از تأثیر نوسان های شدید زندگی ایمن می سازد و آرامش و آسایش را به زندگی می آورد. به همین سبب، پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله می فرماید: «مَنْ حَمَلَ الْأَمْرَ عَلَی الْقَضاءِ اسْتَراحَ؛ کسی که امورش را بر تقدیر بار کند، آسوده می شود».(2)

و در کلام دیگر می فرماید: «أَلْإِیمانُ بِالْقَدَرِ یُذْهِبُ الْهَمَّ وَ الْحُزْنَ؛ باور به تقدیر، اندوه و حزن را (از بین) می بَرَد».(3)

4. کنترل تفسیری (تفسیر درست از رویدادهای تلخ)

از دیگر عوامل کنترل موقعیت ناخوشایند، تفسیر درست موقعیت است. کنترل تفسیری؛ یعنی مهار موقعیت ناخوشایند و مدیریت کردن آن از راه تفسیر درست.

انسان هر موقعیت ناخوشایندی را ارزیابی می کند. این ارزیابی ها بر فشار

1- مسند ابن حنبل، ج 6، ص 442؛ حلیه الأولیاء، ج 2، ص 12؛ کنزالعمال، ج 1، ص 25.
2- الفردوس، ج 2، ص 417، ح 3850.
3- مسندالشهاب، بیروت، مؤسسه الرساله، ج 1، ص 187؛ الفردوس، ج 1، ص 113، ح 384؛ کنزالعمال، ج 1، ص 106.

روانی حاصل از موقعیت، تأثیر مستقیمی دارد. اگر موقعیت ناخوشایند را مثبت ارزیابی کنیم یا دارای بار مثبت بدانیم، تحمل پذیر خواهد بود و اگر منفی ارزیابی کنیم، از کنترل ما خارج و تحمل ناپذیر می شود. در حقیقت، ما آن گونه که پیشامدها را تفسیر می کنیم، به آنها واکنش نشان می دهیم.

به بیان دیگر، رویدادها، تعیین کننده نیستند. تفسیر ما از موقعیت ناخوشایند است که در کاهش یا افزایش تنیدگی و فشار روانی، اثر دارد. بنابراین، ما به وسیله تفسیرهای خود می توانیم موقعیت های ناخوشایند را کنترل و مدیریت کنیم. کنترل موقعیت ها در دست کسی است که کنترل تفسیرها و ارزیابی های خود را در دست داشته باشد. به همین سبب، در متن های دینی، بر تفسیر و ارزیابی درست از موقعیت ها تأکید زیادی شده است.

از دست دادن داشته ها، از حوادث تلخی است که سبب تنیدگی می شود. انسان به آنچه دارد، هم احساس وابستگی می یابد و هم نسبت به آنها دل بسته می شود. آنچه مصیبت فقدان (مال و عزیزان) را ناخوشایند می سازد، همین احساس وابستگی و دل بستگی انسان است. در بسیاری موارد، از دست دادن اموال و عزیزان، همچون از دست دادن پاره ای از وجود انسان است. این، به سبب احساس مالکیتی است که در برابر آن داریم. جدا شدن از آنچه مال ماست و دل بسته آن هستیم، تنش زا و دردناک است.

شکایت کردن هنگام فقدان، به این دلیل است که تصور می شود قدرت قاهری، چیزهایی را که ما «مالک» آن بوده ایم، تصاحب یا نابود کرده است، ولی آیا واقعیت همین است؟ آیا آنچه از آن ما بوده است، از ما گرفته اند یا

امانتی را بازپس گرفته اند؟ «گرفتن»، یعنی آنچه مال ما و ملک ما بوده است، به ناحق گرفته اند، ولی «پس گرفتن»، یعنی گیرنده، آنچه را به امانت نزد ما سپرده بوده، بازپس گرفته است. واقعیت این است، همه از آنِ خداوند بزرگ است و آنچه در دست ماست، امانتی از سوی اوست. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آلهدرباره این پدیده می فرماید:

یَقُولُ ابْنُ آدَمَ: مِلْکِی مِلْکِی ! وَ مالِی مالِی ! یا مِسْکِینُ ! أَیْنَ کُنْتَ حَیْثُ کانَ الْمِلْکُ وَ لَمْ تَکُنْ؟ وَ هَلْ لَکَ إلّا ما أَکَلْتَ فَأَفْنَیْتَ أَوْ لَبِسْتَ فأبْلَیْتَ أَوْ تَصَدَّقْتَ؟ فَأَبْقَیْتَ إِمّا مَرْحُومٌ بِهِ وَ إِمّا مُعاقَبٌ عَلَیْهِ. فَاعْقِلْ أَنْ لایَکُونَ مالُ غَیْرِکَ أَحَبَّ إِلیْکَ مِنْ مالِکَ.(1)

آدمی می گوید: ملک من ملک من، و مال من مال من. ای بینوا !کجا بودی زمانی که ملک بود و تو نبودی؟آیا مال تو جز همان مقداری است که می خوری و از بین می بری یا می پوشی و کهنه می کنی یا صدقه می دهی و [برای آخرتت]باقی می گذاری؟ که به خاطر آن، یا مشمول رحمت می شوی و یا کیفر می بینی؟ پس بیندیش که مال دیگری را بیشتر از مال خودت دوست نداشته باشی !

در این کلام شریف، چند نکته اساسی وجود دارد. نکته اول اینکه ببینیم مال، مقدم بر ماست یا ما مقدم بر مال هستیم؟اگر پیش از آنکه ما وجود پیدا کنیم، مال وجود داشته باشد، چگونه می توانیم آن را مال خود بدانیم؟ اگر مال ماست، پیش از آن، مال چه کسی بوده است؟ تأمل در این سخن می تواند نشان دهد که بشر، مالک نیست. پیش از بشر، مال وجود داشته و پس از او هم وجود

1- بحارالانوار، ج 71، ص 356، ح 17.

خواهد داشت. پس مالکیت مال، از آنِ کسی غیر از بشر است.

نکته دوم اینکه چه چیزی از آنِ بشر است؟ آنچه می ماند و دیگران ارث می برند یا آنچه از آن استفاده می کند؟ آنچه از مال بماند و به دیگران برسد، مال ما نیست. انسان، چیزی از این دنیا بیرون نمی برد. پس آنچه را استفاده کرده است، از آنِ او خواهد بود، نه آنچه مصرف نمی کند. پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله می فرماید:

یَقُوُل الْعَبّدُ: مالِی مالِی! وَ إِنَّما لَهُ مِنْ مالِهِ ثلاثٌ: ما أَکَلَ فَأَفْنی، أَوْ لَبِسَ فَأَبْلی، أَوْ أَعْطی فَاقْتَنی، ما سِوی ذلِکَ فَهُوَ ذاهِبٌ و تارِکُهُ لِلنّاسِ.(1)

بنده می گوید: «مال من، مال من است!» و حال آنکه تنها سه چیز از مالش برای اوست: آنچه خورده و از بین برده و یا پوشیده و پاره کرده و یا بخشیده و پایدار ساخته است. هر چیزی جز این را برای مردم باقی می گذارد و خود می رود.

بنابراین، آنچه مصرف نشده، اگر از دست برود، مال او نبوده است. آنچه مال اوست، گرفتنی نیست و آنچه گرفته می شود، از آنِ او نیست.

نکته سوم اینکه آنچه مصرف نشده، از آنِ ما نیست و نباید دل بسته آن شد و غم آن را خورد.

با توجه به آنچه گفته شد، بهترین کار، هنگام از دست دادن مال این است که انسان، مال را امانتی بداند که باید به صاحبش بازگرداند. پس با این اعتقاد، اگر از دست رفتن مال را «بازپس گیری» و گیرنده را مالک اصلی آن بداند،

1- مسند ابن حنبل، ج 2، ص 368؛ صحیح مسلم، ج 8، ص 211؛ الترغیب و الترهیب، ج 4، ص 172، ح 36.

دیگر برای از دست رفتن مال، غمگین نمی شود. کسی از اصحاب پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، فرزند خود را از دست داد و بسیار بی تاب شد. پیامبر نامه تسلیتی برای وی فرستاد که در بخشی از آن چنین آمده بود:

فَقَدْ بَلغَنِی جَزَعُکَ علی وَلَدِکَ الَّذِی قَضَی اللّه ُ عَلَیْهِ وَ إِنَّما کانَ ابْنُکَ مِنْ مَواهِبِ اللّه ِ الْهَنیئَهِ وَ عَوارِیه المُسْتَوْدَعَهِ عِنْدَکَ، فَمَتَّعَکَ اللّه ُ بِهِ إِلی أَجَلٍ وَ قَبَضَهُ لِوَقْتٍ مَعْلُومٍ فَإِنّا لِلّهِ وَ إِنّا إِلَیْهِ راجِعُونَ.(1)

پس به من، خبر بی تابی تو نسبت به فرزندت که خداوند [به مرگ او] حکم کرده، رسیده است. همانا فرزند تو از هدیه های گوارای خدا و از عاریه های به ودیعه گذاشته او نزد تو بود. خداوند، تا مدتی تو را از آن بهره مند ساخت و در وقتی که مشخص شده بود، او را ستاند. پس ما از خداییم و به سوی خدا بازمی گردیم.(2)

در حقیقت، پیامبر خدا با اشاره به امانت بودن فرزند، وی را آرام ساخت و تسکین بخشید. نکته مهم دیگری که در این حدیث وجود دارد، به کار بردن جمله «اِءنّا لِلّهِ وَ إِنّا إِلَیْهِ راجِعُونَ»، هنگام مصیبت است. پایه شناختی این جمله، همان «از خدا بودن» انسان است و اینکه او مالک هیچ چیز حتی خودش نیست.

ابوطلحه، از اصحاب پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله یکی از فرزندانش را بسیار دوست داشت. این فرزند، بیمار شد. همسر ابوطلحه وقتی دید مرگ فرزندش

1- تحف العقول، ص 59؛ بحارالانوار، ج 77، ص 164.
2- 8نک: اصول کافی، ج 3، ص 261؛ تحف العقول،ص 209؛ بحارالانوار،ج 42،ص 159؛ میزان الحکمه، ج 7، ص 3184 «معنی الإسترجاع».

نزدیک است، ترسید آسیبی به شوهرش برسد. ازاین رو، هنگام مغرب، وی را به مسجد نزد پیامبر فرستاد. پس از رفتن او، فرزند از دنیا رفت. مادرش او را در پارچه ای پیچید و در گوشه ای از خانه پنهان ساخت. از دیگران نیز خواست که هیچ خبری به طلحه ندهند. سپس غذای خوشمزه ای آماده کرد و خود را آراست. وقتی ابوطلحه بازگشت، سراغ فرزندش ر اگرفت. همسرش به او گفت که حال او خوب است. ابوطلحه پرسید: «آیا غذایی هست که بخوریم؟» همسرش غذا را آورد.

پس از آنکه ابوطلحه به آرامش رسید، همسرش به وی گفت: «آیا ناراحت می شوی از اینکه ودیعه ای را که نزد ما بوده، به صاحبش بازگردانده باشیم؟» ابوطلحه گفت: «سبحان اللّه ! نه.» همسرش گفت: «پسر تو نزد ما امانتی بود که خداوند، آن را پس گرفت.» ابوطلحه که فرزندش را بسیار دوست می داشت، گفت: «پس من به بردباری کردن، شایسته تر از تو هستم.» سپس از جا برخاست و غسل کرد و دو رکعت نماز خواند و به سوی مسجدالنبی حرکت کرد... . (1)

این، معجزه امانت دانستن فرزند است. مادر آن فرزند، خود، با تکیه بر همین منطق، بردباری کرد و وقتی همین منطق را برای همسرش (یعنی پدر آن فرزند) بازگو کرد، او نیز بی تاب نشد. این، نشان دهنده نقش شناخت در واکنش های انسان به حوادث تلخ و ناگوار است. شناخت منطقی و نگرش خردمندانه می تواند موقعیت های ناخوشایند را تحمل پذیر سازد و بدین سان، از بروز فشارهای روانی جلوگیری کند.

1- مسکن الفؤاد، قم، مؤسسه آل البیت، ص 67؛ بحارالأنوار، ج 82،ص 150، ح 1.

5. کنترل تعدیلی (تعدیل لذت جویی)

اشاره

5. کنترل تعدیلی (تعدیل لذت جویی)

تعدیل لذت جویی، از دیگر عوامل کنترل موقعیت ناخوشایند و تحقق صبر است. کنترل تعدیلی، یعنی مهار کردن موقعیت ناخوشایند و مدیریت کردن آن از راه تعدیل کردن لذت جویی.

طبیعت لذت این است که از درد و رنج، گریزان است. به همین سبب، اگر لذت جویی، رکن زندگی انسان شود، تحمل سختی ها دشوار خواهد بود. سختی ها گریزناپذیرند و انسان لذت طلب، در برابر آنها زمین گیر و تنیدگی او مهارناپذیر می شود. ما لذت را برای راحتی می خواهیم و همین لذت گرایی، به عاملی برای افزایش فشارهای روانی تبدیل خواهد شد. ادیت ویکوف جولسون، استاد روان شناسی دانشگاه جورجیا در این باره می نویسد:

فلسفه کنونی ما درباره بهداشت روان، بر این پایه استوار است که مردم باید شاد و خوشحال زندگی کنند و غم و اندوه، نشانه ناسازگاری و عدم انطباق با زندگی است. این اعتقاد و نظام ارزش ها باید خود را در برابر کسانی که درد و رنجی اجتناب ناپذیر دارند، مسئول بداند؛ زیرا این شیوه اندیشه موجب می شود که افراد دردمند، به خاطر اینکه شاد نیستند، اندوهناک نیز بشوند.(1)

اکنون بهتر می توان فهمید که چرا دین، مرکز ثقل آموزه های زندگی سازِ خود را لذت قرار نداده است. لذت محوری که ویژگی فرهنگ مادی به ویژه فرهنگ غربی است، نتیجه ای جز اندوه بیشتر ندارد.

راه چاره این است که محور بودن لذت جویی از میان برود. انسان برای

1- انسان در جست وجوی معنا، تهران، درسا، ص 173.

اینکه لذت ببرد، باید لذت طلب نباشد، برای تعدیل لذت جویی، راه هایی وجود دارد:

الف) بی رغبتی به دنیا

الف) بی رغبتی به دنیا

بی تابی کردن مخصوص کسانی است که کام جویی را محور زندگی می دانند. کسی که به دنیا زاهد و بی رغبت باشد، توان تحمل و بردباری او بسیار افزایش می یابد. پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید:

مَنْ زَهِدَ فِی الدُّنْیا هانَتْ عَلَیْهِ المُصِیباتُ.(1)

هر کس به دنیا بی رغبت باشد، مصیبت ها بر او آسان می گردد.

لذت خواهی از دنیای ناپایدار و سختی گریزی، سبب اضطراب، اندوه و حسرت می شود. اضطراب، یعنی «نگرانی فردا»، اندوه، یعنی «غم امروز» و حسرت، یعنی «افسوس دیروز». اگر انسان، لذت طلب شود، به آینده، نگران و در برابر مصیبت وارد شده، غمگین است و در برخورد با دیروز خود، در آه و افسوس به سر می برد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید:

أَنَا زَعِیمٌ بِثَلاثٍ لِمَنْ أَکَبَّ عَلَی الدُّنْیا؛ بِفَقْرٍ لا غَناءَ لَهُ، وَ بِشُغُلٍ لا فَراغَ لَهُ، وَ بِهَمٍّ وَ حُزْنٍ لَا انْقِطاعَ لَهُ.(2)

من سه چیز را برای کسی که دل بسته دنیاست، تضمین می کنم: فقری که بی نیازی ندارد و گرفتاری یی که آسودگی ندارد و حزن و اندوهی که پایان ندارد.

1- اصول کافی، ج 2، ص 50، ح 1؛ مکارم الأخلاق، ص 446؛ أمالی مفید، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، ص 277، ح 3؛ بحارالأنوار، ج 68، ص 351، ح 19.

2- كنز الفوائد، قم، دارالذخائر، ج 1، ص 344؛ بحارالانوار، ج 73، ص 81، ح 43.

دل بسته دنیا، امیدها و آرزوهای فراوانی دارد. در اندیشه به دست آوردن این آرزوها بودن، خود، اندوه آور است و چنین فردی آن گاه که به خواسته هایش نرسد، اندوهی صدچندان خواهد داشت. پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهدر این باره می فرماید: «اَلرَّغْبَةُ فِی الدُّنْیا تُکْثِرُ الْهَمَّ وَ الحُزْنَ؛ رغبت به دنیا، اندوه و حزن را می افزاید».(1)

دل مشغولی و از دست دادن فراغت، از پی آمدهای دل بستگی به دنیاست که سبب از میان رفتن آسایش انسان می شود. پیامبر سفارش های فراوانی به ابوذر دارد که در یکی از این سفارش ها به مسئله دل مشغولی اشاره شده است: «إنَّ الدُّنْیا مَشْغَلَةٌ لِلْقَلْبِ وَ البَدَنِ؛ همانا دنیا مشغول کننده قلب و بدن است».(2)

جالب اینکه دل بستگی به دنیا نه تنها آسودگی روان را می زداید، بلکه آسودگی تن را نیز از میان می برد. پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید: «اَلْرَّغبَةُ فِی الدُّنْیا تُتْعِبُ الْبَدَنَ؛ دل بستگی به دنیا بدن را به رنج می اندازد».(3)

نکته مهم، تأثیر بی رغبتی و دل بستگی نداشتن به دنیا در تأمین آسودگی زندگی است. قطع دل بستگی از دنیا، انسان را از فراز و فرود دنیا رها می کند. ناپایداری دنیا و فراز و فرود آن، فشار فراوانی بر انسان وارد می سازد. اگر انسان، رابطه عاطفی و روانی خود را با این عامل پر فراز و فرود قطع کند و دل بسته آن نباشد، از فراز و فرود آن نیز رها می شود و همواره در تلاطم نخواهد بود، هر چند از موهبت های آن نیز بی بهره نخواهد ماند. پیامبر

1- الخصال، ج 1، ص 73، ح 114؛ مشکاه الأنوار،ص 269؛ روضه الواعظین،ج 2، ص 441؛ ارشاد القلوب، بیروت، مؤسسه الاعلمی، ص 19؛ تحف العقول،ص 358؛ بحار الأنوار، ج 73، ص 91، ح 65.
2- أمالی طوسی، ص 523، ح 1162؛ مکارم الأخلاق، ص 463؛ بحارالأنوار ج 77، ص 81، ح 3.
3- الفردوس، ج 2، ص 299،ح3364.

اکرم صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید:

مَنِ انْقَطَعَ رَجاؤُهُ مِمّا فاتَ إِسْتَراحَ بَدَنُهُ، وَ مَن رَضِیَ بِما رَزَقَهُ اللّه ُ قَرَّتْ عَیْنُهُ.(1)

هر کس امیدش را از آنچه از دست رفته است، قطع کند، بدنش آسایش می یابد و هر کس از آنچه خداوند روزی اش کرده است راضی باشد، دیده اش روشن می شود.

ب) یاد مرگ

ب) یاد مرگ

مرگ، یکی از واقعیت های زندگی است که هیچ انسانی را از آن گریزی نیست. هرچند مرگ، انتقال از خانه ای به خانه دیگر و جای گزینی لباس چرک و بدبو با لباس فاخر و خوش بوست، امری ترس آور نیز است. مرگ، نقطه عطف زندگی و تعیین کننده فرجام انسان است. ازاین رو، یکی از گردنه های سخت و دشوار زندگی به شمار می رود.

سخن گفتن درباره حقیقت مرگ، مجال دیگری را می طلبد. اکنون بحث در این باره است که توجه به این واقعیت سخت و هول برانگیز، تأثیر بسیار زیادی بر کاهش تنیدگی ها و مصیبت ها دارد. یاد مرگ، نابودکننده لذت هاست. این شاید دقیق ترین توصیفی باشد که در روایت ها، بیشترین تأکید را بر آن شاهد هستیم. یادآوری مرگ، لذت خواهی را در وجود انسان می میراند. انسان از آن جهت که لذت جو و راحت خواه است، هنگام رویارویی با سختی ها و مشکلات دچار فشارهای روانی سخت و گاه

1- امالی طوسی، ص 225؛ تحف العقول، ص 40؛ التمحیص، قم، مدرسه الامام المهدی علیه السلام، ص 54؛ مشکاه الأنوار، ص 131؛ نک: الخصال، ج1، ص 258؛ روضه الواعظین، ج 2،ص 441.

طاقت فرسا می شود، ولی یادآوری مرگ (این هول برانگیزترین واقعه زندگی) هر حادثه تلخی را کوچک و تحمل پذیر می سازد.

روزی پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله خطاب به حاضران فرمود: «همواره نابودکننده لذت ها را یاد کنید!». حاضران پرسیدند: «ای پیامبر خدا! نابودکننده لذت ها چیست؟!» حضرت در پاسخ آنان فرمود:

أَلْمَوْتُ؛ فَإِنَّهُ مَنْ أَكْثَرَذِكْرَ اَلْمَوْتِ سَلا عَنِ الشَّهَواتِ، هانَتْ عَلَيْهِ الْمُصيبِاتُ وَ مَنْ هانَتْ عَلَيْهِ المُصيِباتُ، سارَعَ فِی الْخَيْراتِ.(1)

مرگ؛ همانا کسی که زیاد به یاد مرگ باشد، از شهوت ها جدا می شود و کسی که از شهوت ها جدا شود، مصیبت ها بر او آسان می شود و کسی که مصیبت ها بر او آسان شد، در خیرات، شتاب می گیرد.

تلخی برخی رویدادها، به سبب لذت جویی انسان است و آن گاه که این حس، خاموش شود، تحمل سختی ها نیز آسان خواهد بود.

یاد مرگ، نه تنها ناامیدکننده نیست، بلکه یکی از عوامل مؤثر در کاهش نگرانی هاست. یاد مرگ، انسان را به دنیا بی رغبت می سازد و این امر، سبب حفظ تعادل در زندگی می شود. انسان متعادل، نه در خوشایند زندگی، به عیش و مستی می پردازد و نه در ناخوشایند زندگی بی تاب است. برای رسیدن به این نقطه تعادل، راه هایی وجود دارد که یکی از مؤثرترین آنها، «یاد مرگ» است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید:

أَكْثِرُوا ذِكْرَ اَلْمَوْتِ، فَإِنَّهُ يُمحِّصُ الذُّنُوبَ وَ يُزَهِّدُ فِی الدُّنْيا، فَإِنْ ذَكَرْتُمُوهُ عِنْدَ

1- مسند زید، بیروت، دار و مکتبه الحیاه، ص 386.

الْغِنی هَدَمَهُ وَ إِنْ ذَکَرْتُمُوهُ عِنْدَ الْفَقْرِ أَرْضاکُمْ بِعَیْشِکُم.(1)

مرگ را زیاد یاد کنید؛ زیرا گناهان را می زداید و انسان را به دنیا بی رغبت می کند. ازاین رو، اگر آن را هنگام دارایی یاد کنید، نابودش می کند و اگر آن را هنگام نداری یاد کنید، شما را از زندگی تان راضی می سازد.

پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله، یاد مرگ را کلید خرسندی از زندگی در سختی ها می داند. این هنر نیست که انسان هنگام دارایی، رضامند باشد، مهم این است که انسان بتواند در سختی ها از زندگی راضی باشد و این، از راه یاد مرگ حاصل می شود. یاد مرگ، سختی ها را تحمل پذیر می سازد. انسان اگر خود را همواره زنده بداند و زندگی را یک حرکت پیوسته بشمارد، سخت بودن این زندگی برایش تحمل ناپذیر خواهد بود. زندگی همیشه باید با آسودگی خاطر همراه باشد. در غیر این صورت، طاقت گیر، فرسوده کننده و ویرانگر می شود. وقتی انسان به یاد مرگ می افتد، زندگی دنیا را پایان پذیر می بیند و هول انگیز بودن آن، لذت جویی را خاموش می سازد و بدین سان، وضع موجود، تحمل پذیر می شود.

در حقیقت، یاد مرگ، نقش مهارکننده و مدیریت کننده دارد. اگر انسان در سختی به یاد مرگ باشد، گشایشی برای او به دست می آید و احساس می کند که از آن تنگنا خارج و زندگی، تحمل پذیر است. همچنین اگر انسان در ناز و نعمت باشد، احساس آزادی و رهایی می کند و می پندارد که میدان فعالیت

1- جامع الصغیر،ج 1، ص 208، ح 1401؛ کنزالعمال، ج 15، ص 543، ح 42098.

بسیاری دارد. در این حالت، اگر به یاد مرگ باشد، آن دایره بی انتها تنگ و جلوی زیاده روی ها و بی مسئولیتی ها گرفته می شود. در مجموع، انسان، در حالت تعادل باقی می ماند. این، کارکرد روانی یاد مرگ است. پس یاد مرگ، در خوشایند و ناخوشایند زندگی نقش مدیریت کنندگی دارد. پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید:

أَكْثِرُوا مِنْ ذِكْرِ هادِمِ اللَّذّاتِ فَإِنَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ فِی ضِیقٍ وَسَّعَهُ عَلَیْكُمْ فَرَضِیتُمْ بِهِ فَأُثِبْتُم وَ إِنْ كُنْتُمْ فِی غِنی بَغَّضَهُ إِلَیْكُمْ فَجُدْتُمْ بِهِ فَأُجِرْتُمْ.(1)

نابودکننده لذت ها را زیاد یاد کنید؛ زیرا بی گمان، اگر شما در تنگنا باشید، آن را برای شما می گشاید. پس، از آن رضایت پیدا می کنید و در نتیجه، ثواب می برید. اگر در غنا باشید، آن را مبغوض شما می سازد. پس بخشنده می شوید و در نتیجه، پاداش می گیرید.

در کلام دیگری از پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله چنین نقل شده است:

أَكْثِرُوا ذِكْرَ هادِمِ اللَّذّاتِ فَإِنَّهُ لَمْ یَذْكُرْهُ أَحَدٌ فِی ضِیقٍ مَنْ الْعَیْشِ إِلّا وَسَّعَهُ عَلَیْهِ وَ لا ذَكَرَهُ فِی سَعَهٍ إِلّا ضَیَّقَها.(2)

زیاد به یاد نابودکننده لذت ها باشید؛ زیرا هیچ کس آن را در تنگناهای زندگی به یاد نمی آورد، مگر اینکه زندگی را بر او می گشاید و هیچ گاه در گشایش، آن را به یاد نمی آورد، مگر آنکه آن را تنگ می کند.

یاد مرگ، دامنه افسارگسیخته رفاه را محدود می سازد و حلقه تنگِ سختی ها را می گشاید. ازاین رو، پیامبر به یکی از انصار مدینه که مشکلی داشته است، چنین سفارش می فرماید:

1- ارشاد القلوب، ج 1، صص 18 و 48؛ اعلام الدین، ص 335.

2- کنز العمال، ج 15، ص 542، ح 42097؛ الجامع الصغیر، ج 1، ص 208

اُوصِیکَ بِذِکْرِ الْمَوْتِ، فَأِنَّهُ یُسَلِّیک عَنْ أَمْرِ الدُّنْیا.(1)

تو را به یاد مرگ سفارش می کنم که تو را از امور [سخت] دنیا آرامش می دهد.

یاد مرگ، رغبت به دنیا را که یکی از عوامل فشارهای روانی است، کاهش می دهد(2) و انسان را به آنچه هست، راضی می کند.(3) و اگر انسان به اندک دنیا راضی شد،(4) زندگی بر او آسان و سختی ها هموار می شود. مرگ، دنیا را حقیر و ناچیز می سازد و دنیای ناچیز، هرچه کاستی داشته باشد، باز هم شایسته اندوه و غصه نیست.

6. کنترل معنایی (معنادار بودن سختی ها)

اشاره

6. کنترل معنایی (معنادار بودن سختی ها)

آگاهی از معناداری حوادث و سختی ها و شناخت معنای آنها، از عوامل مهمی است که انسان را در کنترل موقعیت های ناخوشایند یاری می دهد. بر این اساس، کنترل معنایی، یعنی مهار موقعیت ناخوشایند و مدیریت کردن آن از راه توجه به معنای آنها.

یکی از عوامل تنیدگی و فشار روانی، احساس بی معنا بودن حوادث است. اگر حادثه های ناخوشایند زندگی، بی معنا و بی حاصل ارزیابی شوند، تحمل پذیر نخواهند بود.اگر انسان به معناداری کارها باور داشته باشد، به خاطر معنایی

1- دعائم الاسلام، مصر، دارالمعارف، ج 1، ص 221؛ الجعفریات، ص 199؛ بحارالأنوار، ج 82، ص167.
2- امام علی علیه السلام : «مَنْ اَکْثَرَ مِنْ ذِکْرِ الْمَوْتِ، قَلَّتْ فِی الدُّنیا رَغْبَتُهُ». غررالحکم و دررالکلم، ح 2651؛ عیون الحکم و المواعظ، ص 438.
3- امام علی علیه السلام : «مَنْ اَکْثَرَ مِنْ ذِکْرِ المَوْتِ، رَضِیَ مِنَ الدُّنیا بِالْکَفافِ». غررالحکم و دررالکلم، ح 2650؛ عیون الحکم و المواعظ، ص

.440

4- امام على عليه السلام : «مَنْ أَكْثَرَ مِنْ ذِكْرَ الْمَوتِ، رَضِىَ مِنَ الدُّنیا بِالیَسِیرِ». نهج البلاغه، حکمت 349؛ کنزالفؤائد، ج 1، ص 63؛ غررالحکم و دررالکلم، ح 3128.

که دارند، حتی کارهای دشوار را نیز تحمل خواهد کرد. ما در زندگی خود، به چیزی نیاز داریم که به خاطر آن، سختی ها را تحمل کنیم. ناکامی در یافتن معنا، از مهم ترین عوامل تنش زاست. به همین سبب، امروزه یکی از راه های درمان بیماری های روانی، لوگوتراپی یا (معنا درمانی) است. پس باید معنای سختی ها و بلاها را دریابیم. اگر به این معنا دست یافتیم، آنها را زیان بار نمی پنداریم بلکه به آنها عشق می ورزیم. آنچه از رسول خدا صلی الله علیه و آله در این باره وجود دارد، عبارتند از:

الف) پاک شدن از گناه

الف) پاک شدن از گناه

سختی بلا، سختی پاکیزه شدن است و پاکیزگی، ارزش سختی های آن را دارد. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

ما یُصِیبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَ لا وَصَبٍ وَ لا هَمٍّ وَ لا حَزَنٍ وَ لا أَذَیَ وَ لا غَمٍّ حَتّی الشَّوْکَهِ یُشاکُها إِلّا کفَّرَ اللّه ُ بِها مِنْ خَطایاهُ.(1)

هیچ درد و رنج و اندوه و حزن و غمی به مسلمان نمی رسد، حتی تیغی که به پای او می رود، مگر اینکه خداوند متعال، گناهان وی را به خاطر آن می آمرزد.

بلا، سخت است، ولی میوه ای شیرین دارد. همانند کوره ای است که ناخالصی های انسان را از میان می برد. پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله در تشبیه معناداری می فرماید:

إِنَّما مَثَلُ الْعَبْدِ حِیَن یُصِیبُهُ الْوَعْکُ أَوِ الْحُمّی کَمَثَلِ حَدِیدَهٍ اُدْخِلَتِ النّارَ

1- صحیح البخاری،ج 5، ص 2137،ح 5318؛ مسند ابن حنبل،ج2، ص 303؛ نک: تحف العقول، ص 38؛ مستدرک الوسائل، ج 2، ص 57؛ بحار الانوار، ج 77، ص 144.

فَيَذْهَبُ خَبَثَها وَ يَبْقى طِيبُها.(1)

مَثَل بنده، هنگامی که دچار بیماری شدید یا تب می شود، مَثَل آهنی است که داخل آتش می شود و در نتیجه، ناخالصی آن زدوده می شود و خالص آن می ماند.

جالب اینجاست که بلاها و گرفتاری ها، نشانه گرامی بودن انسان نزد خداوند است. این گونه نیست که مصیبت دیده، رانده از درگاه خداوند باشد و انسان صاحب نعمت، محبوب خداوند. یکی از پیامبران به خداوند شکایت می کند و می گوید:

گاهی بنده ای از بندگانت به تو ایمان می آورد و اهل طاعت می شود، ولی تو دنیا را از او برمی گردانی و بلا را بر او وارد می سازی. گاهی بنده ای از بندگانت به تو کفر می ورزد و اهل معصیت می شود، ولی تو بلا را از وی برمی گردانی و دنیا را نصیب او می کنی!

به گفته پیامبر، خداوند در پاسخ به او فرمود:

وَ أَمّا عَبْدِیَ المُؤْمِنُ فَلَهُ سَيِّئاتٌ فَأزْوِی عَنْهُ الدُّنْيا وَ أَعْرِضُ لَهُ ابْتِلاءً حَتّی يَأْتِيَنی فَأُجْزِيَهُ بِحَسَناتٍ. وَ أَمّا عَبْدِیَ الْكافِرُ فَلَهُ حَسَناتٌ فَأَزْوِی عَنْه البَلاءَ وَ أَعْرِضُ لَهُ الدُّنيا حَتّی يَأْتِيَنی فَأُجْزِيَهُ بِسَيّئاتِهِ.(2)

و اما بنده مؤمن من، گناهانی داشت. پس دنیا را از او برگرداندم و بلا را بر او عرضه کردم تا نزد من آید و او را با نیکی ها پاداش دهم و اما بنده

1- المستدرک علی الصحیحین، ج 3، ص 488، ح 5824؛ کنز العمال، ج 3، ص 323.

2- المعجم الکبیر، ج 12، ص 117، ح 12735؛ حلیه الأولیاء، ج 8، ص 123؛کنز العمال، ج 3، ص 755، ح 8662.

کافرم حسناتی داشت. پس بلا را از او گرداندم و دنیا را به او عرضه کردم، تا نزد من آید و او را به خاطر کارهای ناپسندش کیفر دهم.

پس گرفتاری ها، نشانه خواری و پشت کردن خدا به انسان نیست، بلکه، نشانه محبت خدا در حق انسان است. نکته آزاردهنده همین است که انسان، بلا را نشانه خواری و اهانت بداند، ولی اگر به فایده آن پی برد و بداند که نشانه کرامت است، نه اهانت، آرام می گیرد. آنچه بلاها را تحمل پذیر می سازد، همین تصورهای حاشیه ای است وگرنه اصل مصیبت، تحمل پذیر است.

در زمان پیامبر اسلام، شخصی فوت کرد. کسی گفت: گوارایش باد، مُرد و هیچ بیمار نشد! در این هنگام، پیامبر فرمود:

وَیْحَکَ! وَ ما یُدرِیکَ لَوْ أَنَّ اللّهَ ابْتَلاهُ بِمَرَضٍ یُکَفّرُ بِهِ مِن سَیِّئاتِهِ.(1)

وای بر تو! تو چه می دانی اگر خداوند، او را به بیماری مبتلا کرده بود، به وسیله آن، گناهانش را می بخشید.

بلا برای مؤمن، شیرین و پرفایده است، هر چند ظاهری تلخ داشته باشد. آن کسی که بلایا را بی معنا می داند، فرد بی ایمان است. پیامبر درباره این حقیقت می فرماید:

إِنَّ الْمُؤْمِنَ إِذا أَصابَهُ السُّقْمُ ثُمَّ أَعْفاهُ اللّهُ مِنْهُ کانَ کَفّارَةً لِما مَضی مِنْ ذُنُوبِهِ وَ مَوْعِظَةَ لَهُ فِیما یَسْتَقْبِلُ. وَ إِنَّ الْمُنافِقَ إِذا مَرِضَ ثُمَّ أُعْفِیَ کانَ کَالبَعِیرِ عَقَلَهُ أَهْلَهُ ثُمَّ أَرْسَلُوهُ فَلَمْ یَدْرِ لِمَ عَقَلُوه وَ لَمْ یَدْرِ لِمَ أَرْسَلُوه.(2)

1- الموطأ، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ج 2، ص 942، ح 8 .
2- سنن أبی داود، بیروت، دار احیاء السنه النبویه، ج 2، ص 55، ح 3089؛ کنز العمال، ج 3، ص 307، ح 6686 .

همانا مؤمن وقتی بیمار شود و سپس خداوند، او را عافیت دهد، کفاره گناهان گذشته و موعظه ای برای آینده اش است، ولی منافق، وقتی بیمار شود و سپس عافیت یابد، همانند شتری است که صاحبش او را بسته و سپس او را باز کرده است و او نمی داند چرا او را بستند و نمی داند چرا او را باز کردند.

ب) بلا و ترفیع درجه

ب) بلا و ترفیع درجه

معنای دیگر بلاها و سختی ها، افزایش درجه است. همیشه بلاها به معنای گنه کار بودن فرد نیست. گاهی خداوند برای اینکه درجه کسی را بالاتر ببرد، او را مبتلا می سازد. اینجاست که راز ابتلای پیامبران و اولیای الهی مشخص می شود. بلاها برای آنان که از مقام عصمت بهره مندند، پاک کننده نیست، بلکه ترفیع دهنده است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آلهدر این باره می فرماید:

إِنَّ الْبَلاءَ لِلظّالِمِ أَدَبٌ وَ لِلْمُؤْمِنِ اِمْتحانٌ وَ لِلْأَنْبِیاءِ دَرَجَهٌ و لِلْأَولِیاءِ کَرامَهٌ.(1)

همانا بلا برای ظالم، ادب کردن است و برای مؤمن، امتحان و برای پیامبران، درجه و برای اولیا، کرامت.

اینجا صحبت از گناه نیست، بحث در این است که برخی از مقام های بهشت، جز از این راه به دست نمی آیند. روزی حضرت محمد صلی الله علیه و آله به شدت بیمار شد، به گونه ای که از شدت درد، به خود می پیچید و می نالید. عایشه که از این وضع در شگفت شده بود، گفت: «اگر بعضی از ما این کار را می کرد، به او خرده می گرفتی؟» پیامبر به او فرمود:

إِنَّ الصّالِحِینَ یُشَدَّدُ عَلَیْهِمْ وَ إِنَّهُ لایُصیبُ مُؤْمِناً نَکْبَهٌ مِنْ شَوْکَهٍ فَما فَوْقَ

1- جامع الاخبار، ص 13؛ بحارالانوار، ج 67، ص 235.

ذلِکَ إِلّا حَطَّتْ بِهِ عَنْهُ خَطِیئَةً وَ رَفَعَ بِها دَرَجَةً.(1)

همانا بر صالحان، سخت گرفته می شود. به تحقیق، رنجی به مؤمن نمی رسد، از یک تیغ باشد تا بالاتر از آن، مگر آنکه خطایی را از او پاک می کند و او را به درجه ای بالاتر می برد.

روزی پیامبر از اصحاب خود که پیرامونش نشسته بودند، پرسید: «چه کسی دوست دارد که همواره سالم باشد و بیمار نشود؟» همه گفتند: «ما ای پیامبر خدا!» آثار ناراحتی در چهره پیامبر آشکار شد و فرمود: «آیا دوست دارید مثل الاغ چموش، خوش گذران باشید؟» گفتند: «نه، ای پیامبر خدا!» حضرت فرمود: «آیا دوست ندارید که از اصحاب بلا و اصحاب کفاره دهنده باشید؟». گفتند: «بله، ای پیامبر خدا!» سپس حضرت چنین ادامه داد:

فَوَاللّهِ إِنَّ اللّهَ لَیَبْتَلی الْمؤْمِنَ وَ مَا یَبْتَلِیه إِلّا لِکَرامَتِهِ عَلَیْهِ.

به خدا سوگند! خداوند هرآینه مؤمن را مبتلا می سازد و مبتلا نمی کند، مگر به خاطر اینکه نزد او ارزش دارد.

بلای خدا، همانند تیغ جراحی است که ظاهری سخت و فایده ای شیرین دارد. سپس حضرت فرمود:

وَ إِنَّ لَهُ عِنْدَهُ مَنْزِلَةً ما یَبْلُغُها بِشَیْ ءٍ مِنْ عَمَلِهِ دُونَ أَنْ یَنْزِلَ بِهِ مِنَ الْبَلاءِ ما یَبْلُغُ بِهِ تِلْکَ الْمَنْزِلَهَ.(2)

و همانا او نزد خدا مقامی دارد که با چیزی از عملش به آن نمی رسد،

1- مسند ابن حنبل، ج 6، ص 160؛ کنزالعمال،ج 3، ص 330؛ نک: المستدرک علی الصحیحین، ج 1، ص 496، ح 1278.
2- الطبقات الکبری، ج 7، ص 508 ؛ کنز العمال، ج 3، ص 314؛ نک: اسد الغابه، ج 1، ص 304 ؛ مشکاه الانوار، ص 301؛ ارشاد القلوب، ص 42.

مگر آنکه بلایی به او رسد تا وی را به آن مقام برساند.

گاهی خداوند، مقامی برای بنده ای در نظر می گیرد و اعمال او به اندازه آن مقام نیست. در اینجا، خداوند به وسیله بلا و سختی ها، کاستی های عمل او را جبران می کند. پیامبر در این باره می فرماید:

إِن ّ اللّه َ تَعالی لَیَکْتُبُ لِلْعَبْدِ دَرَجَهَ العُلْیا فِی الْجَنَّهِ فَلایَبْلُغُها عَمَلُهُ فَلایَزاُل یَتَعَهَّدُ بِالْبَلاءِ حَتّی یَبْلُغَها.(1)

همانا خداوند متعال برای بنده، درجه بالایی را در بهشت می نویسد، ولی عملش به آن اندازه نیست. پس همواره در بلا قرار می گیرد تا به آن برسد.

7. کنترل استعانتی (یاری جویی)

اشاره

7. کنترل استعانتی (یاری جویی)

از دیگر عوامل کنترل کننده در موقعیت های ناخوشایند، تقویت توان است. بر این اساس، کنترل استعانتی، یعنی مهار موقعیت ناخوشایند و مدیریت کردن آن از راه یاری جویی و تقویت توان.

موقعیت ناخوشایند، وضعیت جدیدی است که نیازمند توان جدیدی است. از این گذشته، بروز غیرمنتظره رویدادهای تلخ، در بسیاری از موارد، یک باره توان انسان را کاهش می دهد. این کاهش و آن نیاز به توان بیشتر، سبب می شود که موازنه توان فرد در برابر فشارهای روانی حاصل از رویدادهای تلخ، دچار مشکل شود. به همین سبب، مسئله مهم قدرتمند شدن و سازوکارهای تأمین توان روانی اهمیت می یابد. در ادامه، به بررسی عوامل اقتدار در برابر حوادث می پردازیم:

1- روضه الواعظین، ج 2، ص 423؛ مشکاه الانوار،ص 300.

الف) اعتماد به منبع قدرت

الف) اعتماد به منبع قدرت

تکیه کردن بر یک منبع مطمئن قدرت، از عوامل بسیار مهم در افزایش مقاومت در برابر سختی هاست. کسی که به یک منبع قدرت تکیه می کند، قدرت او را به قدرت خود پیوند می زند. ازاین رو، بر توان خود می افزاید و احساس اقتدار می کند. از سوی دیگر، با اعتماد به یک منبع قدرت، انسان، به حمایت و حفاظت صاحب قدرت درمی آید و همین، سبب تقویت روحی و روانی انسان می شود. این تکیه، همان چیزی است که در ادبیات دین، آن را «توکل» می نامند. پیامبر درباره نقش توکل در افزایش اقتدار می فرماید:

مَنْ أَحَبَّ أَنْ یَکُونَ أَقْوَی النّاسِ فَلْیَتَوَکَّلْ عَلَی اللّهِ.(1)

کسی که دوست دارد قوی ترین مردم باشد، پس باید به خداوند توکل کند.

این، راه مطمئنی برای افزایش توان مقاومت است. وقتی پیامبر اسلام با وجود آن همه مشکلات، تنها ماند، خداوند بزرگ، همین اصل را به او آموزش داد و فرمود:

فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِیَ اللّهُ لا إِلهَ إِلاّ هُوَ عَلَیْهِ تَوَکَّلْتُ وَ هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظیمِ. (توبه: 129)

پس اگر آنان روی برگرداندند، تو بگو: مرا بس است آن خدایی که هیچ خدایی جز او نیست، بر او توکل می کنم و او صاحب اختیار عرش عظیم است.

توکل بر چنین منبع قدرتی، ناراحتی ها و نگرانی ها را از میان می برد؛ زیرا

1- تحف العقول، ص 2؛ جامع الاخبار،ص 117؛ روضه الواعظین، ج 2، ص 426.

ریشه آنها را از میان برده است. عامل برخی فشارهای روانی، احساس ضعف و ناتوانی در برابر مشکلات است و توکل بر خدا، ریشه این احساس ناتوانی را از میان می برد.

ب) یاری جویی از روزه و نماز

ب) یاری جویی از روزه و نماز

قران کریم به صراحت، از صبر و نماز، به عنوان دو منبع مهم در کنترل استعانتی یاد کرده است:

إِسْتَعِینُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلاهِ إِنَّ اللّهَ مَعَ الصّابِرینَ. (بقره: 153)

از صبر و نماز کمک بخواهید که خداوند با صابران است.

در تفسیر این آیه، اشاره شده که منظور از صبر، روزه است. بحث از روزه، فرصت مناسب خود را می خواهد، ولی می توان گفت که با روزه گرفتن، توان مقاومت انسان افزایش می یابد. انسان روزه دار، به اختیار خود، بسیاری از چیزهایی را که برای او خوشایند است، ترک می کند و رنج محروم بودن را بر خود هموار می سازد. این، تمرینی است برای افزایش توان بردباری. افزون بر این، توجه خداوند نیز نصیب انسان روزه دار می شود که این، خود بر توان مقاومت انسان می افزاید.

از سوی دیگر، نماز، برقراری پیوند با خداست؛ خداوندی که هم مهربان است هم مقتدر و هم شکست ناپذیر. ارتباط با چنین منبع رحمت و قدرتی، پشتوانه بسیار مهمی به شمار می رود که انسان را همانند فولاد، مقاوم می سازد. ازاین روست که پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله هرگاه اندوهگین می شد، به نماز پناه می برد. در سیره آن حضرت چنین آمده است:

كان رَسُولُ اللّه صلی الله علیه و آله إِذا حَزَنَهُ أَمرٌ فَزَعَ اِلَی الصَّلاهِ.(1)

پیامبر این گونه بود که هرگاه چیزی او را اندوهگین می ساخت، به نماز پناه می برد.

و در نقل دیگری آمده است:

کانَ اَلنَّبِیُ إِذا حَزَنَهُ أَمْرٌ اسْتَعانَ بِالصَّومِ وَ الصَّلاهِ.(2)

پیامبر اکرم این گونه بود که هرگاه چیزی ایشان را ناراحت می ساخت، از روزه و نماز کمک می گرفت.

ج) خدا با ماست

ج) خدا با ماست

خداوند، مهم ترین و بزرگ ترین منبع حمایت کننده انسان است و همین امر، به انسان، امید و قوّت قلب می دهد. هنگام سختی ها و گرفتاری ها، انسان تصور می کند که از قلمرو حمایتی خداوند خارج شده است. اگر انسان گرفتار، خود را در پناه نیرو یا نیروهای حمایت کننده بداند و احساس امیدواری و توانمندی در او وجود داشته باشد، مشکلات را خیلی راحت تر پشت سر می گذارد. سختی حوادث، گاه تحمل پذیرند. آنچه بر اندازه این سختی می افزاید، احساسات جانبی رویدادهاست که غیرمنطقی و غیرواقعی اند.

انسان های رشدیافته می دانند که خداوند همواره همراه انسان است و همین باور، به انسان، امید و توان می بخشد. وقتی انسان تصور کند خداوند دور نیست، بلکه حاضر و ناظر است و او را می بیند، خواهد دانست که هرگاه

1- سنن النبی، ص 71.
2- سنن النبی، ص 208.

لازم باشد، او به فریادش خواهد رسید یا اگر کمک بخواهد، کسی هست که صدایش را بشنود و پاسخ گوی او باشد. پس در سخت ترین شرایط زندگی نیز آرام است.

هجرت پیامبر از مکه به مدینه، یکی از پرخطرترین رویدادها بوده است. پیامبر با ابوبکر، شبانه از مکه خارج و با فرارسیدن روز، درون غاری پنهان شد. مشرکان قریش نیز با نیروهای خود در جست وجوی آنها تا در غار آمدند. نگرانی و ترس بر ابوبکر چیره شده بود، ولی پیامبر، آرام و مطمئن بود. ایشان برای آرام کردن ابوبکر، به این واقعیت اشاره کرد که خدا همراهمان است، پس غمگین مباش:

إِذْ یَقُولُ لِصاحِبِهِ لا تَحْزَنْ إِنَّ اللّهَ مَعَنا. (توبه: 40)

و آن گاه را به یاد آور که او به همراه خود [ابوبکر] گفت: غمگین مباش که خداوند با ماست.

پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله آن گاه در مسیر تبلیغ رسالت، با مشکل روبه رو می شد، خداوند متعال برای آرام ساختن حضرت و افزایش توان ایشان برای بردباری، به او یادآوری می کند که من، همراه شما هستم:

وَ اصْبِرْ وَ ما صَبْرُکَ إِلاّ بِاللّهِ وَ لا تَحْزَنْ عَلَیْهِمْ وَ لا تَکُ فی ضَیْقٍ مِمّا یَمْکُرُونَ إِنَّ اللّهَ مَعَ الَّذینَ اتَّقَوْا وَ الَّذینَ هُمْ مُحْسِنُونَ (نحل: 127 و 128)

و بردبار باش و بردباری تو جز از جانب خداوند نیست. و از کار آنان اندوهگین نباش و به خاطر مکاری هایشان تنیده نشو که خداوند با کسانی است که تقوا پیشه سازند و کسانی که نیکوکارند.

این آیه، به خوبی نشان می دهد که خداوند با توجه دهی به همراهی اش با اهل تقوا، به پیامبر خدا صلی الله علیه و آله توان بردباری می دهد و از بار اندوه و مشکلات

ایشان می کاهد. این، راه کاهش فشارهای روانی است. خداوند، از همین راه، از تنیدگی افراد می کاهد و اهل ایمان، با همین روش، تحمل سختی ها را بر خود آسان می سازند.

8. کنترل مقایسه ای (توجه به مصیبت های بزرگ تر)

8. کنترل مقایسه ای (توجه به مصیبت های بزرگ تر)

مقایسه، یکی دیگر از ابزارهای تسلط بر موقعیت ناخوشایند است. بر این اساس، کنترل مقایسه ای عبارت است از مهار و مدیریت کردن موقعیت ناخوشایند با استفاده از روش مقایسه.

فشار زیاد یک حادثه را می توان از راه مقایسه آن با سختی های بزرگ تر کاهش داد. توجه به سختی ها و مصیبت های بزرگ تر، اندازه سختی وارد شده را کوچک می کند و همین امر موجب کاهش تنیدگی و فشار روانی می شود. با این مقایسه می توان حوادث تلخ را به اندازه تحمل پذیر، تبدیل کرد.

مصیبت فقدان پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله، بزرگ ترین مصیبت هاست. پیامبر، خود، در این باره می فرماید:

مَنْ اُصِیبَ بِمُصِیبَهٍ فَلْیَذْکُرْ مُصِیبَتَهُ بِی فَإِنَّها أَعْظَمُ الْمَصائِبِ.(1)

هر کس به مصیبتی گرفتار شد، مصیبت فقدان مرا به یاد آورد؛ چرا که بزرگ ترین مصیبت هاست.

آن حضرت درباره نقش این مقایسه می فرماید:

مَنْ عَظُمَتْ عِنْدَهُ مُصِیبَهٌ فَلْیَذْکُرْ مُصِیبَتَهُ بِی فَأِنَّها سَتَهُونَ عَلَیْهِ.(2)

نزد هر کس مصیبتی بزرگ دانسته شد، مصیبت مرا به یاد آورد که موجب

1- قرب الاسناد، ص 45؛ مسکن الفؤاد، ص 119؛ بحارالانوار، ج 82، ص 73.

2- بحارالانوار، ج 82، ص 84، ح 26؛ وسائل الشیعه، ج 3، ص 268.

کوچک شدن مصیبت او می شود.

این مقایسه، به مصیبت فقدان اختصاص ندارد. در هر مصیبتی می توان به این مقایسه دست زد و فشار سختی ها را کاهش داد. امام باقر علیه السلام در این باره می فرماید:

إِنْ اُصِبْتَ بِمُصیبَهٍ فِی نَفْسِکَ أَوْ فِی مالِکَ أَوْ فِی وُلْدِکَ، فَاذْکُرْ مُصابَکَ بِرَسُولِ اللّهِ صلی الله علیه و آلهفَإِنَّ الخَلائِقَ لَمْ یُصابُوا بِمِثْلِهِ قَطُّ.(1)

اگر به مصیبتی در خودت یا مالت یا فرزندانت دچار شدی، مصیبت فقدان پیامبر خدا را به یاد آور که مردم هرگز به مصیبتی همانند آن دچار نشده اند.

امام علی علیه السلام می گوید که ما با همین روش، خود را آرام می سازیم و مصیبت ها را تحمل پذیر می کنیم:

إِنّا وَطَّنّا أَنْفُسَنا أَنْ نَصْبِرْ عَلی کُلِّ مُصِیبَهٍ بَعْدَ مُصابِنا بِرَسُولِ اللّهِ صلی الله علیه و آله فَإِنَّها أَعْظَمُ الْمُصِیبَهِ.(2)

ما نفس خود را بر این حالت قرار داده ایم که بعد از مصیبت پیامبر خدا بر هر مصیبتی بردبار باشیم؛ چرا که آن، بزرگ ترین مصیبت هاست.

وقتی امیر مؤمنان علی علیه السلام، به شهادت رسید و این خبر را به امام حسین علیه السلام دادند، حضرت، نخست آن را بزرگ ترین مصیبت دانست و سپس عظمت مصیبت پیامبر را یاد کرد و آرام تر شد.(3)

1- اصول کافی، ج 3، ص 220، ح 2؛ امالی طوسی، ص 681؛ امالی مفید، ص 194.

2- امالی مفید، ص 79؛ بحارالانوار، ج 82، ص 130؛ مستدرک الوسائل، ج 2، ص 404.

3- مرحوم کلینی چنین نقل می کند: «لَمّا اُصِیبَ اَمِیرُالْمُؤْمِنینَ علیه السلام نَعَی الْحَسَنُ أِلَی الْحُسِیْنِ عَلَیْهِمَاالسَّلامُ وَ هُوَ بِالْمَدائِنِ، فَلَمّا قَرَأَ الْکِتاَبَ قالَ: یا لَها مِنْ مُصِیبَهٍ ما أَعْظَمَها، مَعَ أَنَّ رَسُولَ اللّهِ قالَ: مَنْ أُصِیبَ مِنْکُمْ

بِمُصیبَهٍ فَلْیَذْکَرْ مُصابَهُ بِی فَاِنَّهُ لَنْ یُصابَ بِمُصیبَهٍ أعْظَمَ مِنْها، وَ صَدَقَ صَلّی اللّهُ عَلَیْهِ وَ آلِهِ». اصول کافی، ج 3، ص 220، ح 3.

کسی خدمت امام صادق علیه السلام رسید و عرض کرد: مرا به چیزی سفارش کنید. حضرت در توصیه های خود به وی فرمود:

وَ إِذا اُصِبْتَ بِمُصِیبَهٍ فَاَذْکُرْ مُصابَکَ بِرَسوُلِ اللّه صلی الله علیه و آله فَإِنَّ النّاسَ لَمْ یُصابُوا بِمِثلِهِ أَبَدا وَ لَنْ یُصابُوا بِمِثْلِهِ أَبَدا.(1)

و هرگاه به مصیبتی گرفتار شدی، مصیبت فقدان پیامبر خدا را به یاد آور که مردم به مصیبتی همانند آن دچار نشده اند و به مصیبتی همانند آن گرفتار نخواهند شد.

انسان هنگام بلاها همانند کبک، سر خود را در برف پنهان می کند و می پندارد هیچ گرفتاری دیگری وجود ندارد و هیچ مصیبتی بزرگ تر از مصیبت او نیست و هیچ کس به اندازه او مصیبت ندیده است. اگر انسان، قدری از لاک خود بیرون آید و به فراتر از خود نیز نگاه کند، خواهد دید که مصیبت های بزرگ تری نیز وجود دارند. توجه به این مصیبت های بزرگ تر، در کاهش فشار روانی ما را مؤثر است.

9. کنترل انتظاری (پایان پذیری سختی ها)

اطمینان به پایان یافتن دوران سختی، امید را در انسان برمی انگیزد و توان بردباری را افزایش می دهد. بر همین اساس، کنترل انتظاری عبارت است از مهار و مدیریت کردن موقعیت ناخوشایند و در انتظار فرارسیدن دوران خوشایند بودن.

1- اصول کافی، ج 8، ص 168؛ امالی طوسی، ص 68، ح 1448؛ امالی مفید، ص 194.

یکی از ویژگی هایی که برخی افراد، در موقعیت ناخوشایند دارند، «پایدارپنداری سختی ها» است. وقتی حادثه تلخی رخ می دهد، تصور ما بر این است که هیچ گاه، پایانی نخواهد داشت. در چنین موقعیتی، همه ما آینده را با مقیاس حال ارزیابی می کنیم. این در حالی است که «پایان پذیری»، یکی از اصول مسلّم و قطعی سختی هاست.

روزی پیامبر خدا روبه روی دیواری نشسته بود که سوراخی در آن بود. به سوراخ اشاره کرد و خطاب به یاران خود فرمود:

لَوْ جاءَ الْعُسْرُ فَدَخَلَ هذَا الْجُحرَ لَجاءَ الْیُسْرُ حَتّی یَدخُلَ عَلَیْهِ فَیُخْرِجَهُ.(1)

اگر سختی بیاید و داخل این سوراخ شود، هر آینه، راحتی می آید تا اینکه وارد می شود و آن را بیرون می کند.

برخی می گویند که پیامبر پس از این سخن، این آیه را تلاوت فرمود:

فَأِنَّ مَعَ الْعُسْرِ یُسْراً أِنَّ مَعَ الْعُسْرِ یُسْراً. (انشراح: 5 و 6)

همانا با سختی، راحتی است؛ پس همانا با سختی، راحتی است.

بر پایه همین اصل است که پیامبر می فرماید: «مَعَ کُلِّ تَرْحَهٍ فَرحَهٌ؛ همراه هر دشواری ای، خوشحالی است».(2)

با توجه به آنچه بیان شد، مسئله «انتظار فرج» معنا پیدا می کند؛ زیرا اگر سختی ها پایان پذیرند، پس باید منتظر گشایش بود. انتظار گشایش، نقش بسیار مهمی در امیدواری انسان ها دارد. کسی که سختی ها را پایان ناپذیر بداند، ناامید می شود و ناامیدی، عامل بسیار مهمی در افزایش تنیدگی است،

1- الدر المنثور، ج 6، ص 364؛ کنز العمال، ج 2، ص 14.
2- عوالی اللئالی، ج 1، ص 285، ح 132.

ولی اگر به اصل پایان پذیری سختی ها توجه شود، انتظار گشایش شکل می گیرد و همین، سبب کاهش تنیدگی و فشار روانی خواهد شد.

به همین سبب، اسلام به مسئله در انتظار گشایش بودن، بسیار توجه می کند. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله انتظار فرج را عبادت(1) و بلکه برترین عبادت(2)، برترین جهاد(3) و برترین عمل(4) می داند.

توضیح اینکه انتظار فرج، به جهت دمیدن روح امیدواری، خود، فرج و گشایش به شمار می رود. امام سجاد علیه السلام می فرماید: «اِنْتِظارُ الْفَرَجِ مِنْ أَعْظَمِ الْفَرَجِ؛ انتظار گشایش، از بزرگ ترین گشایش هاست». (5)

شاید بتوان ناامیدی را بزرگ ترین تنیدگی و سخت ترین تنگناها دانست. ازاین رو، رسیدن به مرحله انتظار گشایش که نشانه روح امیدواری است، خود، بزرگ ترین گشایش به شمار خواهد رفت و به همین سبب، امام علی علیه السلام

1- «اِنْتِظارُ الْفَرَجْ عِبادَةٌ». (امالی طوسی، ص 405؛ بحارالانوار، ج 52، ص 122؛ کشف الغمه، بیروت، دارالکتاب، ج 2، ص 101؛ الجامع الصغیر، ج 1، ص 416، ح 2717؛ «اِنْتِظارُ الْفَرَجِ مِنَ اللّهِ عِبادَةٌ». الدرالمنثور، ج 6، ص 99؛ الجامع الصغیر، ج 1، ص 417، ح 2719؛ «اِنْتِظارُ الْفَرَجْ بِالْصَّبْرِ عِبادَةٌ». مسند الشهاب، ج 1، ص 62، ح 31؛ الدعوات، قم، مؤسسه الامام مهدی عج الله تعالی فرجه الشریف، ص 41؛ بحارالانوار، ج 52، ص 145.
2- پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: «أَفْضَلُ الْعِبادَهِ اِنْتِظارُ الْفَرَجِ». کمال الدین، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، ج 1، ص 287، ح 6 ؛ سنن الترمذی، ج 5، ص 225.
3- پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: «أَفْضَلُ جَهادِ أُمَّتِی انْتِظارُ الْفَرَجِ». تحف العقول، ص 33.
4- پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: «أَفْضَلُ أَعْمالِ أُمَّتِی اِنْتِظارُ الْفَرَجِ مِنَ اللّهِ». کمال الدین، ج 2، ص 644، ح 3؛ صحیفه الامام الرضا علیه السلام، ص 54، ح 62.
5- الاحتجاج، تهران، دارالاسوه، ج 2، ص 317؛ کمال الدین، ج 1، ص 319؛ بحارالانوار، ج 52، ص 122، ح 4؛ نک: نعمانی، الغیبه، تهران، مکتبه

الصدوق، ص 330، ح 3؛ تفسير العياشى، تهران، المكتبه العلميه، ج 2، ص 138، ح 50.

می فرماید: «تَوَقُّعُ الْفَرَجِ إحْدَی الرَّاحَتَیْنِ؛ انتظار گشایش، یکی از دو آسایش است».(1)

یک آسایش، رسیدن به دوران خوشایند است و آسایش دیگر، خروج از تنگنای ناامیدی و رسیدن به امیدواری است که با انتظار گشایش، تأمین می شود.

شدت بیشتر، امید بیشتر!

در بسیاری موارد، ممکن است سختی ها روندی فزاینده را بپیمایند. این مسئله ممکن است به سبب افزایش شدت حادثه ها یا به سبب کاهش توان تحمل باشد. گاهی شدت حادثه ها افزایش می یابند و گاهی چون توان کاهش می یابد و انسان فرسوده می شود، سختی ها دشوارتر به نظر می آیند. مهم این است که وقتی سختی ها به نهایت خود برسند، گشایش آغاز می شود و دوران خوشایند فرامی رسد، مانند قله کوه که وقتی به بلندی آن می رسیم، سراشیبی آن فرامی رسد. از پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله نیز چنین نقل شده است: «أَضیَقُ الأَمْرِ أَدْناهُ مِنَ الْفَرَجِ؛ تنگ ترین کار، نزدیک ترین آن به فرج است».(2)

روزی زنی نزد امام صادق علیه السلام آمد و گفت: ای پسر پیامبر خدا! پسرم به مسافرت رفته و غیبت او طولانی شده و اشتیاقم به دیدن او شدت یافته است. برایم دعا کن. حضرت به وی فرمود: «بردبار باش.» زن رفت و بردباری پیشه کرد. بعد از چند روز، بازگشت و از وضع خود، شکایت کرد و حضرت به وی فرمود: «بردبار باش.» او چنین کرد و برای مرتبه سوم، بازگشت و از طولانی

1- غررالحکم و درر الکلم، ح 7565؛ عیون الحکم و المواعظ، ص 200.

2- عوالی اللئالی، ج 1، ص 291، ح 161؛ بحارالانوار، ج 77، ص 166.

شدن غیبت فرزندش شکایت کرد. حضرت به وی فرمود: «آیا به تو نگفتم بردبار باش !؟» زن به حضرت گفت: ای پسر پیامبر خدا ! تا چه اندازه صبر کنم. به خدا سوگند ! صبرم تمام شده است. در این هنگام، حضرت به وی فرمود: «به منزل خود بازگرد که خواهی دید فرزندت از سفر برگشته است».

زن رفت و با کمال شگفتی دید که فرزندش از سفر برگشته است. نزد حضرت بازگشت و گفت: ای پسر پیامبر خدا ! بعد از پیامبر خدا، وحی بر تو نازل شده است؟ حضرت فرمود:

لا وَلکن عِنْدَ فَناءِ الصَّبرِ یَأْتِی الْفَرَجُ. فَلَمّا قُلْتِ: قَدْ فَنِیَ الصَّبْرُ عَرَفتُ أَنَّ اللّهَ قَدْ فَرَّجَ عَنْکِ بِقُدُومِ وَلَدِکِ.(1)

نه، ولی هنگام تمام شدن صبر، گشایش می آید. ازاین رو، وقتی گفتی: صبرم تمام شده است، دانستم که خداوند با آمدن فرزندت، گشایش تو را رسانده است.

10. کنترل پاداشی (توجه به پاداش مصیبت ها)

10. کنترل پاداشی (توجه به پاداش مصیبت ها)

پاداش صبرپیشگی، نقش مهمی در افزایش آستانه بردباری انسان دارد. بر همین اساس، کنترل پاداشی عبارت است از مهار کردن موقعیت ناخوشایند و مدیریت کردن آن از راه به یادآوری این نکته که سختی ها و تحمل آنها پاداش دارد.

انجام دادن هر کاری بدون مزد، تحمل ناپذیر است، ولی اگر کارها با پاداش همراه باشد، تحمل پذیر خواهد بود. پاداش، منبع تقویت کننده ای است که توان انسان و انگیزه او را افزایش می دهد. هرچه پاداش، بزرگ تر باشد، اثر تقویتی آن نیز بیشتر خواهد بود.

1- ارشاد القلوب، ج 1، ص 150؛ وسائل الشیعه، ج 15، ص 264.

حوادث ناخوشایند، بدون پاداش نیستند. بخش بزرگی از بی تابی ما، به دلیل بی توجهی به «پاداش داشتن» مصیبت هاست. وقتی سختی ها بدون پاداش ارزیابی شوند، میزان فشار روانی به شدت افزایش می یابد. فرض کنید شما با موقعیت آزاردهنده ای روبه رو هستید که خوشی و لذت را از شما گرفته و هیچ پاداش جبران کننده ای نداده است. از میان رفتن خوشی، ورود ناخوشی و جبران نشدن آن، از عوامل افزاینده فشار روانی به شمار می آیند، ولی اگر مصیبت ها پاداش داشته باشند و شما به پاداش داشتن آن توجه پیدا کنید، از میزان فشار روانی تان کاسته خواهد شد. بنابراین، توجه به پاداش، یکی از شیوه های کاهش تنیدگی است. پیامبر در این باره می فرماید:

لَوْ تَعْلَمُونَ ما ذُخِرَ لَكُمْ، ماحَزِنْتُمْ عَلی ما زُوِیَ عَنْكُمْ.(1)

اگر آنچه را برای شما ذخیره شده می شناختید، بر آنچه از شما گرفته شده است، غمگین نمی شدید.

علت بیان اجر بردباری در آموزه های دینی، توجه دهی مردم به پاداش آن است. مهم این است که اصل پاداش داشتن سختی ها را نباید فراموش کرد یا دست کم گرفت. ابن مسعود می گوید: روزی در خدمت پیامبر خدا بودیم که حضرت تبسم فرمود. به ایشان عرض کردم: ای پیامبر خدا! چه شد که تبسم کردید؟ حضرت فرمود:

عَجِبْتُ لِلْمُؤمِنِ وَ جَزَعِهِ مِنَ السُّقم، وَ لَو یَعْلَمُ ما لَهُ فِی السُّقْمِ مِنَ الثَّوابِ لَأَحَبَّ أنْ لایَزالَ سَقِیما حَتّی یَلْقی رَبَّهُ عَزَّوَجَلَّ.(2)

1- مسند ابن حنبل، ج 4، ص 128؛ کنز العمال، ج 6، ص 614.

2- امالی صدوق، قم، مؤسسه البعثه، ص 501، بحارالانوار، ج 81، ص 206، ح 12: در بحارالانوار بهجای «یعلم» «عَلِم» آمده است.

درشگفتم از بی تاب شدن مؤمن به خاطر بیماری. اگر او می دانست بیماری چه پاداشی برای او دارد، دوست داشت که همواره بیمار باشد، تا هنگامی که پروردگارش را دیدار کند.

در اینجا نیز بر نقش شناخت تأکید شده است. پاداش های سنگین برای بردباری، یک واقعیت است و درک و شناخت آنها سبب تحمل پذیر شدن موقعیت های بسیار سخت می شود.

کتاب نامه

1. طبرسی، أحمد بن علی، الاحتجاج علی أهل اللجاج، تحقیق: ابراهیم البهادری و محمدهادی به، تهران، دارالاسوه، چاپ اول، 1413 ه_ . ق.

2. عکبری بغدادی (شیخ مفید)، محمد بن محمد بن النعمان، الاختصاص، تحقیق: علی اکبر غفاری، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، چاپ چهارم، 1414 ه_ . ق.

3. بخاری، محمد بن اسماعیل، الادب المفرد، تحقیق: محمد بن عبدالقادر عطا، بیروت، دارالکتب العلمیه.

4. دیلمی، حسن بن محمد، ارشاد القلوب، بیروت، مؤسسه الاعلمی، چاپ چهارم، 1398 ه_ . ق.

5. شیبانی (ابن الاثیر الجزری)، علی بن ابی الکرم محمد، اسد الغابه فی معرفه الصحابه، تحقیق: علی محمد معوض و عادل أحمد عبدالموجود، بیروت، دارالکتب العلمیه، چاپ اول، 1415 ه_ . ق.

6. حسن بن محمد دیلمی، أعلام الدین فی صفات المؤمنین، تحقیق: مؤسسه آل البیت علیهم السلام، قم، مؤسسه آل البیت علیهم السلام، بی تا.

7. طوسی، محمد بن حسن، الأمالی، تحقیق: مؤسسه البعثه، قم، دارالثقافه، چاپ اول، 1414 ه_ . ق.

8. قمی (شیخ صدوق)، محمد بن علی بن بابویه، الأمالی، تحقیق: مؤسسه البعثه، قم، مؤسسه البعثه، چاپ اول، 1407 ه_ . ق.

9. بغدادی (شیخ مفید)، محمد بن محمد بن النعمان، الأمالی، تحقیق:

حسین استادولی و علی اکبر الغفاری، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، چاپ دوم، 1404 ه_ . ق.

10. فرانکل، ویکتور، انسان در جست وجوی معنا، ترجمه: مهین میلانی و نهضت صالحیان، تهران، درسا، 1381.

11. مجلسی (علامه مجلسی)، محمد باقر بن محمدتقی، بحارالانوار، بیروت، مؤسسه الوفاء، چاپ دوم، 1403 ه_ . ق.

12. بغدادی، أحمد بن علی خطیب، تاریخ بغداد أو مدینه السلام، مدینه، المکتبه السلفیه، بی تا.

13. حرّانی (ابن شعبه)، حسن بن علی، تحف العقول عن آل الرسول صلی الله علیه و آله، تحقیق: علی اکبر غفاری، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، چاپ دوم، 1404 ه_ . ق.

14. منذری، لزکی الدین عبدالعظیم بن عبدالقوی، الترغیب و الترهیب من الحدیث الشریف، ضبط احادیثه و علق علیه مصطفی محمد عماره، بیروت، دارالفکر، 1408 ه_ . ق.

15. سمرقندی (عیّاشی)، محمد بن مسعود، تفسیر العیاشی، تحقیق: هاشم رسولی محلاتی، تهران، المکتبه العلمیه، چاپ اول، 1380 ه_ . ق.

16. قمی، علی بن ابراهیم، تفسیر القمی، به کوشش: سید طیب موسوی جزائری، نجف اشرف.

17. اسکافی، محمد بن همام، التمحیص، تحقیق: مدرسه الامام المهدی عج الله تعالی فرجه الشریف، قم، مدرسه الامام المهدی عج الله تعالی فرجه الشریف، بی تا.

18. حمدان، ورام بن أبی فراس، تنبیه الخواطر و نزهه النواظر (مجموعه ورام)، بیروت، دارالتعارف و دار صعب، بی تا.

19. قمی (شیخ صدوق)، محمد بن علی بن بابویه، ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، تحقیق: علی اکبر غفاری، تهران، مکتبه الصدوق، بی تا.

20. شعیری سبزواری، محمد بن محمد، جامع الاخبار أو معارج الیقین فی اصول الدین، تحقیق: مؤسسه آل البیت علیهم السلام، قم، مؤسسه آل البیت علیهم السلام، چاپ اول، 1414 ه_ . ق.

21. سیوطی، عبدالرحمان بن أبی بکر، الجامع الصغیر فی أحادیث البشیر النذیر، بیروت، دارالفکر، چاپ اول، 1401 ه_ . ق.

22. کوفی، محمد بن محمد بن أشعث، الجعفریات (الأشعثیات)، تهران، مکتبه نینوی (طبع شده در ضمن: قرب الاسناد).

23. اصبهانی (أبونعیم)، أحمد بن عبداللّه، حلیه الأولیا و طبقات الأصفیا، بیروت، دارالکتاب العربی، چاپ دوم، 1387 ه_ . ق.

24. قمی (شیخ صدوق)، محمد بن علی بن بابویه، الخصال، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، چاپ چهارم، 1414 ه_ . ق.

25. موسوی (شریف رضی)، محمد بن حسین، خصائص الائمه علیهم السلام (خصائص أمیرالمؤمنین علیه السلام)، تحقیق: محمد هادی امینی، مشهد، مجمع البحوث الاسلامیه التابع للحضره الرضویه المقدسه، 1406 ه_ . ق.

26. سیوطی، عبدالرحمان بن أبی بکر، الدر المنثور فی التفسیر المأثور، بیروت، دارالفکر، چاپ اول، 1414 ه_ . ق.

27. تمیمی مغربی، النعمان بن محمد، دعائم الاسلام و ذکر الحلال و الحرام و القضایا و الاحکام، تحقیق: آصف بن علی أصغر فیضی، مصر، دارالمعارف، چاپ سوم، 1389 ه_ . ق.

28. راوندی (قطب الدین راوندی)، سعید بن عبدالله، الدعوات، تحقیق: مؤسسه الامام المهدی عج الله تعالی فرجه الشریف، قم، مؤسسه الامام المهدی عج الله تعالی فرجه الشریف، چاپ اول، 1407 ه_ . ق.

29. آذربایجانی (و دیگران)، مسعود، روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، تهران، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه ها (سمت)، 1382.

30. نیسابوری، محمد بن حسن فتّال، روضه الواعظین، تحقیق: حسین الأعلمی، بیروت، مؤسسه الاعلمی، چاپ اول، 1406 ه_ . ق.

31. حلی، محمد بن منصور، السرائر الحاوی لتحریر الفتاوی، تحقیق: مؤسسه النشر الاسلامی، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، چاپ دوم، 1410 ه_ . ق.

32. قزوینی (ابن ماجه)، محمد بن یزید، سنن ابن ماجه، تحقیق: محمد فؤاد عبدالباقی، بیروت، دار احیاء التراث، چاپ اول، 1395 ه_ . ق.

33. سجستانی أزدی، سلیمان بن أشعث، سنن أبی داوود، تحقیق: محمد محیی الدین عبدالحمید، بیروت، دار احیاء السنه النبویه.

34. ترمذی، محمد بن عیسی، سنن الترمذی (الجامع الصحیح)، تحقیق: أحمد محمد شاکر، بیروت، دار احیاء التراث.

35. طباطبایی، سید محمدحسین، سنن النبی، بیروت، مؤسسه البلاغ، 1409 ه_ . ق.

36. معتزلی، عبدالحمید بن محمد، شرح نهج البلاغه، تحقیق: محمد ابوالفضل ابراهیم، بیروت، دار احیاء التراث، چاپ دوم، 1387 ه_ . ق.

37. بیهقی، احمد بن حسین، شعب الایمان، تحقیق: محمد السعید بسیونی

زغلول، بیروت، دارالکتب العلمیه، چاپ اول، 1410 ه_ . ق.

38. قرشی (ابن أبی الدنیا)، عبدالله بن محمد، الشکر، تحقیق: طارق الطنطاوی، قاهره، مکتبه القرآن.

39. جوهری، اسماعیل بن حماد، الصحاح تاج اللغه و صحاح العربیه، تحقیق: أحمد بن عبدالغفور عطار، بیروت، دارالعلم للملایین، چاپ چهارم، 1410 ه_ . ق.

40. فارسی، علی بن بلبان، صحیح ابن حبان بترتیب ابن بلبان، تحقیق: شعیب الارناؤوط، بیروت، مؤسسه الرساله، چاپ دوم، 1414 ه_ . ق.

41. بخاری، محمد بن اسماعیل: صحیح البخاری، تحقیق: مصطفی دیب البغا، بیروت، دار ابن کثیر، چاپ چهارم، 1410 ه_ . ق.

42. قشیری نیسابوری، مسلم بن حجاج، صحیح مسلم، تحقیق: محمد فؤاد عبدالباقی، قاهره، دارالحدیث، چاپ اول، 1412 ه_ . ق.

43. صحیفه الامام الرضا علیه السلام، المنسوب الی الامام الرضا علیه السلام، تحقیق: مؤسسه الامام المهدی عج الله تعالی فرجه الشریف، قم، مؤسسه الامام المهدی عج الله تعالی فرجه الشریف، چاپ اول، 1408 ه_ . ق.

44. صحیفه سجادیه، المنسوب الی الامام علی بن الحسین علیه السلام، تصحیح: علی انصاریان، دمشق، المستشاریه الثقافیه للجمهوریه الاسلامیه الایرانیه، 1405 ه_ . ق.

45. محمد بن سعد (کاتب واقدی)، طبقات کبری، بیروت، دار صادر.

46. حلی اسدی، احمد بن محمد، عده الداعی و نجاح الساعی، تحقیق: احمد الموحدی، تهران، مکتبه وجدانی.

47. قمی (شیخ صدوق)، محمد بن علی بن بابویه، علل الشرائع، بیروت، دار احیاء التراث، چاپ اول، 1408 ه_ . ق.

48. ______________________________، عیون اخبار الرضا علیه السلام، تحقیق: سید مهدی حسینی لاجوردی، تهران، منشورات جهان.

49. لیثی واسطی، علی بن محمد، عیون الحکم و المواعظ، تحقیق: حسین حسنی بیرجندی، قم، دارالحدیث، چاپ اول، 1376.

50. احسائی (ابن أبی جمهور)، محمد بن علی، عوالی اللئالی العزیزیه فی الاحادیث الدینیه، تحقیق: مجتبی العراقی، قم، مطبعه سیدالشهداء علیه السلام، چاپ اول، 1403 ه_ . ق.

51. تمیمی آمدی، عبدالواحد، غررالحکم و دررالکلم، تحقیق: میر جلال الدین محدث ارموی، تهران، دانشگاه تهران، چاپ سوم، 1360ه_ . ق.

52. کاتب نعمانی، محمد بن ابراهیم، الغیبه، تحقیق: علی اکبر غفاری، تهران، مکتبه الصدوق.

53. عسقلانی (ابن حجر)، أحمد بن علی، فتح الباری شرح صحیح البخاری، تحقیق: عبدالعزیز بن عبدالله بن باز، بیروت، دارالفکر، چاپ اول، 1379 ه_ . ق.

54. دیلمی همدانی، شیرویه بن شهردار، الفردوس بمأثور الخطاب، تحقیق: محمدسعید بسیونی زغلول، بیروت، دارالکتب العلمیه، چاپ اول، 1406 ه_ . ق.

55. الفقه، المنسوب للامام الرضا علیه السلام، تحقیق: مؤسسه آل البیت علیهم السلام، مشهد، المؤتمر العالمی للامام الرضا علیه السلام .

56. حمیری قمی، عبدالله بن جعفر، قرب الاسناد، تحقیق: مؤسسه آل البیت علیهم السلام، قم: مؤسسه آل البیت علیهم السلام، چاپ اول، 1413 ه_ . ق.

57. کلینی رازی، محمد بن یعقوب، الکافی، تحقیق: علی اکبر غفاری، بیروت، دار صعب و دارالتعارف، چاپ چهارم، 1401 ه_ . ق.

58. قمی (شیخ صدوق)، محمد بن علی بن بابویه، کتاب من لا یحضره الفقیه، تحقیق: علی اکبر غفاری، قم، مؤسسه نشر اسلامی، چاپ دوم.

59. عاملی (شهید ثانی)، زین الدین علی، کشف الریبه عن احکام الغیبه، تهران، المکتبه المرتضویه.

60. اربلی، علی بن عیسی، کشف الغمه فی معرفه الائمه، تحصیح: سید هاشم رسولی محلاتی، بیروت، دارالکتاب، چاپ اول، 1401 ه_ . ق.

61. قمی (شیخ صدوق)، محمد بن علی بن بابویه، کمال الدین و تمام النعمه، تحقیق: علی اکبر غفاری، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، چاپ اول، 1405 ه_ . ق.

62. هندی، علی متقی بن حسام الدین، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، تصحیح: صفوه السقا، بیروت، مکتبه التراث الاسلامی، چاپ اول، 1397 ه_ . ق.

63. کراجکی، محمد بن علی، کنز الفوائد، به کوشش: عبدالله نعمه، قم، دار الذخائر، چاپ اول، 1410 ه_ . ق.

64. مصری انصاری (ابن منظور)، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت، دار صادر، چاپ اول، 1410 ه_ . ق.

65. طبرسی (أمین الاسلام)، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن (تفسیر مجمع البیان)، تحقیق: هاشم رسولی محلاتی و سید فضل الله یزدی طباطبایی،

بیروت، دارالمعرفه، چاپ دوم، 1408 ه_ . ق.

66. برقی، احمد بن محمد، المحاسن، تحقیق: سید مهدی رجائی، قم، المجمع العالمی لأهل البیت علیهم السلام چاپ اول، 1413 ه_ . ق.

67. حاکم نیسابوری، محمد بن عبدالله، المستدرک علی الصحیحین، تحقیق: مصطفی عبدالقادر عطا، بیروت، دارالکتب العلمیه، چاپ اول، 1411 ه_ . ق.

68. نوری طبرسی، حسین، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم، مؤسسه آل البیت علیهم السلام، چاپ اول، 1407 ه_ . ق.

69. جبعی عاملی (شهید ثانی)، زین الدین بن علی، مسکّن الفؤاد، تحقیق: مؤسسه آل البیت علیهم السلام لاحیاء التراث، قم، مؤسسه آل البیت، چاپ دوم، 1412 ه_ . ق.

70. شیبانی (ابن حنبل)، أحمد بن محمد، المسند، تحقیق: عبدالله محمد الدرویش، بیروت، دارالفکر، چاپ دوم، 1414 ه_ . ق.

71. تمیمی موصلی، احمد بن علی بن مثنی، مسند أبی یعلی الموصلی، تحقیق: ارشاد الحقّ الأثری، جدّه، دارالقبله، چاپ اول، 1408 ه_ . ق.

72. مسند الامام زید (مسند زید)، المنسوب الی زید بن علی بن الحسین علیه السلام، بیروت، منشورات دار مکتبه الحیاه، چاپ اول، 1966 م.

73. محمد بن سلامه (القاضی القضاعی)، مسند الشهاب، بیروت، مؤسسه الرساله.

74. مسند عبدالله بن مبارک، تحقیق: مصطفی عثمان محمد، بیروت، دارالکتب العلمیه، 1411 ه_ . ق.

75. طبرسی، علی بن حسن، مشکاه الانوار فی غرر الأخبار، تحقیق: مهدی هوشمند، قم، دارالحدیث، چاپ اول، 1418 ه_ . ق.

76. طوسی (شیخ طوسی)، محمد بن حسن، مصباح المتهجّد، تحقیق: علی اصغر مرواريد، بیروت، مؤسسه فقه الشیعه، چاپ اول، 1411 ه_ . ق.

77. شافعی، محمد بن طلحه، مطالب السؤول فی مناقب آل الرسول، قم، النسخه المخطوطه فی مکتبه آیت الله المرعشی.

78. عسقلانی (ابن حجر)، احمد بن علی، المطالب العالیه بزوائد المسانید الثمانیه، تحقیق: حبیب الرحمان الأعظمی، بیروت، دارالمعرفه، چاپ اول، 1414 ه_ . ق.

79. لخمی طبرانی، سلیمان بن أحمد، المعجم الکبیر، تحقیق: حمدی عبدالمجید السلفی، بیروت، دار احیاء التراث العربی، چاپ دوم، 1404 ه_ . ق.

80. طبرسی، فضل بن حسن، مکارم الاخلاق، تحقیق: علاء آل جعفر، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، چاپ اول، 1414 ه_ . ق.

81. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه با ترجمه فارسی، ترجمه: حمیدرضا شیخی، قم، دارالحدیث، 1377.

82. طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، قم، اسماعیلیان، چاپ سوم، 1394 ه_ . ق.

83. مالک بن أنس، الموطّأ، تحقیق: محمد فؤاد عبدالباقی، بیروت، دار احیاء التراث العربی، چاپ اول، 1406 ه_ . ق.

84. موسوی (شریف رضی)، محمد بن حسین، نهج البلاغه، تصحیح: محمد عبده، بیروت، مؤسسه الاعلمی.

85. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، تحقیق: مؤسسه آل البیت علیهم السلام، قم، مؤسسه آل البیت علیهم السلام، چاپ اول، 1409 ه_ . ق.

درباره مرکز

بسمه تعالی
هَلْ يَسْتَوِی الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ
آیا کسانی که میدانند و کسانی که نمیدانند یکسانند ؟
سوره زمر/ 9

مقدمه:
موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال 1385 هـ .ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:
موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفا علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب « مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:
1.بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)
2.تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی
3.جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...
4.سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو
5.گسترش فرهنگ عمومی مطالعه
6.زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:
1.عمل بر مبنای مجوز های قانونی
2.ارتباط با مراکز هم سو
3.پرهیز از موازی کاری
4.صرفا ارائه محتوای علمی
5.ذکر منابع نشر
بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :
1.چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه
2.برگزاری مسابقات کتابخوانی
3.تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...
4.تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...
5.ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com
6.تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...
7.راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی
8.طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...
9.برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)
10.برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)
11. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در 8 فرمت جهانی:
JAVA.1
ANDROID.2
EPUB.3
CHM.4
PDF.5
HTML.6
CHM.7
GHB.8
و 4 عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :
ANDROID.1
IOS.2

WINDOWS PHONE.3
WINDOWS.4
به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .
درپایان :
از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان -خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی -پلاک 129/34- طبقه اول
وب سایت: www.ghbook.ir
ایمیل: Info@ghbook.ir
تلفن دفتر مرکزی: 03134490125
دفتر تهران: 88318722 ـ 021
بازرگانی و فروش: 09132000109
امور کاربران: 09132000109